

■ 饮酒常识

如何健康饮酒

饮酒如同饮食和饮水，有很多的讲究和学问，如果掌握了饮酒的诀窍，学会正确科学地饮酒，有利于健康。下面就饮酒的最佳时间、最佳种类、最佳饮量、最佳佐菜讲述最佳饮酒方式。

■ 小敏

◎ 饮酒的最佳时间

一天中的早晨和上午不宜饮酒，尤其是早晨最不宜饮酒。因为在上午这段时间，胃分泌的分解酒精的酶浓度最低，在饮用同等量的酒精时，更多地被人体吸收，导致血液中的酒精浓度较高，对人的肝脏、脑等器官造成较大伤害。

每天的下午2时以后饮酒对人体比较安全，尤其是在下午3~5时最为适宜。此时不仅人的感觉敏锐，而且由于人在午餐时进食了大量的食物，使血液中所含的糖分增加，对酒精的耐受力也较强。所以此时饮酒对人体的危害较小。另外，人在空腹、睡觉前或在感冒时饮酒，对人体也有很大的危害，尤其是白酒对人体的危害较大。

◎ 饮酒的最佳种类

酒有很多种类，比如白酒、啤酒、黄酒、葡萄酒等。从人体的健康角度说，众多酒类中以果酒之一的红葡萄酒对人的健康最为有利。据研究发现，红葡萄酒含有一种被称为槲皮素的植物色素成分。这种色素具有抗氧化和抑制血小板凝固的双重作用，可以保持血管的弹性与人体血液畅通，因此不易导致心脏缺血，所以经常饮用红葡萄酒可以减少心脏病的发病率。荷兰一医生观察805名男性发现，常饮红葡萄酒患心脏病的危险会降低一半。而法国人少患心脏病即得益于此。白葡萄酒虽与其“同宗”，但因在酿制过程中槲皮素丧失殆尽，故几乎无保护心脏的作用。

◎ 饮酒的最佳饮量

人体肝脏每天能代谢的酒精约为每公斤体重1克。一个60公斤体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。低于60公斤体重者应相应减少，最好掌握在45克左右。换算成各种成品酒应为：60度白酒50克、啤酒1公斤、威士忌250毫升。红葡萄酒虽有益健康，但也不可饮用过量，以每天2至3小杯为佳。

◎ 饮酒的最佳佐菜

酒对身体的危害大小，与血液中酒精的浓度有极大的关系，当空腹饮酒时往往会导致血液中酒精浓度急剧升高，对人体的危害较大。而在饮酒时选择理想的佐菜，不仅能满



足饮酒者的口福，同时也减少了酒精对人体的危害。从酒精的代谢规律看，最佳佐菜当推高蛋白和含维生素多的食物。因为酒精经肝脏分解时需要多种酶与维生素参与，酒的度数越高酒精含量越大，所消耗的酶与维生素也就越多，故应及时补充。富含蛋氨酸与胆碱的食品尤为有益，如在饮酒时

应多吃一些新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。注意切忌用咸鱼、熏肠、腊肉等食品作为下酒的佐菜，因为熏腊类的食品中含有大量色素与亚硝酸胺，在人体内与酒精发生反应，不仅伤害肝脏，而且会损害口腔与食道粘膜，甚至诱发癌症。

■ 高厨教你

清肠冰粥 凉爽祛暑

■ 冰冰

冰粥是从台湾引进的，在炎热的夏日里可以清清肠胃并凉爽祛暑，其实说白了就是在冰冻了的白粥里面加入各种水果粒，冰粥里还能看到未化尽的粥饭粒，水果粒则带出了甜润的感觉，很清淡。有些冰粥还以紫米、西米等为原料，可以吃出口感。

几种冰粥的制作方法：

● 西瓜粥

原料：西瓜500克，西米500克，橘饼10克，冰糖50克。

做法：

1、西瓜去籽、切块，西米浸涨，橘饼切成细丝状。

2、把去籽西瓜瓤、冰糖、橘饼放进锅内一同煮开。

3、加入浸泡发涨后的西米煮熟即可。

作用：具有清热祛暑、除烦止渴、解酒毒、降血压的功效。

● 刺梨粥

原料：刺梨10个，粳米100克，冰糖适量。

做法：

1、将刺梨捣碎烂，然后去渣（或煮汁去渣）留汁。

2、把洗净的米和冰糖放进刺梨汁中同煮成粥即可。

作用：具有清热解毒、消食和胃的功效。

● 香蕉粥

原料：香蕉3条，糯米100克，冰糖适量。

做法：

1、香蕉去皮、切成丁块。

2、将米放入开水锅里烧开，加入去了皮的香蕉丁和冰糖，熬成粥即可。

作用：可清热润肠，和胃健脾。

● 番茄粥

原料：番茄250克，西米100克，白糖150克，玫瑰酱少许。

做法：

将白糖、去皮番茄丁、西米（先用清水浸至涨透）放入开水锅内煮，加入玫瑰酱便可食用。

作用：可清热解毒，凉血平肝。

● 枇杷粥

原料：枇杷6枚，西米50克，白糖、清水适量。

做法：

1、枇杷洗净，西米浸涨。

2、枇杷、西米、白糖放入清水中，熬成粥即可食用。

凉菜调味汁

■ 齐建荣

盐味汁：用盐、味精、香油加适量的鲜汤调和而成，色白味鲜。适用于拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等，如盐味鸡脯、盐味虾、盐味蚕豆、盐味莴笋等。

酱油汁：用酱油、味精、香油、鲜汤调和制成。多用于拌食或蘸食肉类主料，如：酱油鸡、酱油肉等。

虾油汁：用料有虾子、盐、味精、香油、绍酒、鲜汤。做法是，先用香油炸香虾子后再加调料烧沸，色白味鲜。用以拌食荤素菜皆可，如：虾油冬笋、虾油鸡片。

蚝油汁：用料为蚝油、盐、香油，加鲜汤烧沸。用以拌食荤菜，如：蚝油鸡、蚝油肉片等。

韭味汁：用料为腌韭菜花、味精、香油、盐、鲜汤，腌韭菜花用刀剁成蓉，然后加调料、鲜汤调和，拌食荤素菜肴皆宜，如：韭味里脊、韭味鸡丝、韭菜口条等。

麻汁：用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥。将芝麻酱用香油调稀，加盐、味精调和均匀，拌食荤素菜肴均可，如：麻汁拌豆角、麻汁黄瓜、麻汁海参等。

酒味汁：用料为上等白酒、盐、味精、香油、鲜汤。将调料调匀后加入白酒，也可加酱油。用以拌食水产品、禽类较宜，如：醉青虾、醉鸡脯，以生虾最具风味。

芥末糊：用料为芥末粉、醋、味精、香油、糖。做法是，芥末粉加醋、糖、水调和成糊状，静置半个小时后再加调料调和，拌食荤素菜肴均宜，如：芥末肚丝、芥末鸡皮等。

品牌文化支撑起今世缘的成功

■ 于涛

一个“缘”字，让今世缘实现了品牌文化内涵与消费者饮酒心理的无缝对接。而今世缘超强的品牌运作水平与实操能力，在中国白酒文化营销大潮中一枝独秀。

1996年，今世缘品牌创立，确立了以“缘”为品牌的核心定位。“今世有缘，今生无悔”的广告语，使人感到企业昂扬的精神扑面而来，为品牌增添了文化的光彩。而缘文化，不仅获得业界认可，

也引起普通百姓的广泛共鸣。创牌之后，今世缘先后在南京、北京、武汉、香港、澳门、西藏等地，精心策划了一系列成功的宣传推广活动。如2001年与团中央联合举办“今世缘中华青年婚礼大典”大型集体婚庆活动等。今世缘的品牌效应得到彻底释放，品牌的知名度、影响力与附加值得到提升。

除了准确的市场定位和对需求差异的把握外，今世缘营销团队一直寻求并加强

一种凌驾于产品之上的品牌核心精神。2008年，今世缘再次提炼品牌核心价值，他们以事件营销的点，连成品牌成长的线，把“珍珠”串成“项链”，确立了“今世有缘，相伴永远”的新品牌诉求，品牌内涵进一步丰富。

为扎实推进品牌全国化战略，今世缘以名牌栏目和黄金时段、省市级新闻节目为主体，在品牌传播上不断掀起新高潮。今世缘还积极参与介入各种公益和高端活

动，抓住国缘作为奥运江苏军团合作伙伴、庆功用酒的契机，系统策划了奥运冠军今世缘之旅活动，充分挖掘、传播了缘文化。

在市场竞争中，不断创新的产品是有形的利器，而与时俱进的文化则是无形之剑。今世缘正是把握了这两种竞争武器，产品在前，文化在后，双剑合璧地搏击市场，实现了跨越、创造了辉煌。因此可以说，是品牌文化支撑起今世缘的成功。



■ 小涛

夏季气候炎热，病菌繁殖生长快，影响身体健康的因素多。因此，要想平安度过夏天，下面夏季生活中的六个“最佳”可助你一臂之力。

1、最佳调味品——食醋

酷夏热出汗多，多吃点醋，能提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等，多吃点

醋，很快会解除疲劳，保持充沛的精力。

2、最佳蔬菜——苦味菜

夏季气温高湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益。中医学认为，夏季人之所以不爽缘于夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃。而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到平衡机体功能的目的。现代科学研究也证明，苦味蔬菜中含有丰富的

夏季吃什么好

具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品，可供选择。

3、最佳汤肴——番茄汤

夏令多喝番茄汤既可获得养料，又能补足水分，一举两得，番茄汤(烧好待冷后再喝)，所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效，最适合于男子。

4、最佳肉食——鸭肉

切莫以为夏季只宜吃清淡食物，而夏季照样能进补，关键在于选准补品。这里向你推荐鸭肉，鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治病原则

看，特别适合体内有热、上火的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等多见于夏季。鸭与火腿、海参共炖，炖出的鸭汁善补五脏之阴；鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功，对病后体虚大有裨益；鸭同海带炖食，能软化血管、降低血压，可防治动脉硬化、高血压、心脏病；鸭肉和竹笋炖食，可治痔疮出血。

5、最佳饮料——热茶

夏天离不开饮料，首选的既非各种冷饮制品，也不是啤酒或咖啡，而是极普通的热茶。茶叶中富含钾元素(每100克茶水中钾的平均含量分别为绿茶10.7毫克，红茶24.1毫克)，既解渴又解乏。据英国专家的试验表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，乃是消暑饮品中的佼佼者。