

过吉祥年 喝王老吉

丰盛吉祥、花样百出 团圆饭还不能少了经济实惠、保健养生

我们吃的不是饭,我们吃的是相聚和团圆!

再过几天就是除夕夜,忙碌了一年,终于可以安安心心、踏踏实实地坐下来和家人一起吃个饭了。在所有中国人的心里,在大年三十的晚饭桌边坐下的那一刻是如此的神圣!这意味着,紧连着的这几天可以什么都不用想,什么都不用烦,只管一门心思地待在家人的身边,和他们话话家长、扯扯里短。春节相聚期间的每一顿团圆饭在人们的心中都是那么的情深意长……



一口一个好彩头

年底热映大片《让子弹飞》为观者描绘一幅生活美景:要有酒、要有肉、要有火锅、要有雾、要有美女,要有驴……

过年了,想回家,在思家的情绪里,我们也有对家人团聚的美好想象:有一桌丰盛的、热气腾腾的“满汉全席”和亲人们欢笑的脸庞……

较为正式的中餐宴席讲究冷热搭配、荤素有当、爽腻适宜。新年里的团圆饭自然也不能含糊了。春节里,做什么事情都要图个好彩头,作为过节的重点之一——“团圆饭”除了要讲究营养膳食的规则之外,理所当然地也要在每一道菜色的研究上、多种拼盘的搭配上寓意“吉祥安顺”。

如,甜咸年糕(步步高升)、拼盘(花团锦簇)、红曲烤鸡(喜气洋洋)、芥菜炒鲜干贝(长命百岁)、五彩海参船(满载而归)、

清蒸鲈鱼(年年有余)、龙凤如意卷(吉祥如意)、团圆火锅(合家团圆)、甜汤(甜甜蜜蜜)、金银小馒头(金玉满堂)等。

对于初为人媳的小夏来说,今年春节是她第一次去婆家做主厨,虽然平时很少自己生火做饭,但是也不能在婆家的亲戚面前露了怯。这不,她这一个月以来没事时就在网上晃着,专门搜罗关于新年的吉祥菜谱。

“虽然年夜饭和初一的中午饭都已经订好了桌,但是后面的几顿还是要在家里吃的。还真别说,在网上搜才发现,原来有好多人都都在问‘团圆饭应该吃什么’。跟帖推荐的有很多,什么‘五福临门’啦,‘团圆圆’啦,‘鸿运当头’啦,还有具体的做法呢。”小夏说,“我现在还在研究冷盘、热菜、甜品的搭配!”

成分。茶水在体内迅速吸收和氧化,产生浓度较高的碱性代谢产物,中和酸性代谢物质,从而能够维持人体正常的弱碱性状态。

在饭桌上点壶茶水,或者叫箱王老吉凉茶都有利于人体酸碱度的平衡。这两样茶水的可贵之处在于,一个是原汁原味的原生态泡饮,一个是药方煮茶,后者比前

者更多了一层中药保健、养生的功效。它们与市面上其他的茶饮料有着截然不同之处!

为了配合节日的喜庆气氛,王老吉还有礼盒装。纯正的中国红包装,简洁大方的楷体设计,喝进去的是吉祥好心情,喝出来的是饮食酸碱平衡和节日健康好身体!



各有各的“撮”法

大约在10年前,国内各大城市开始渐渐兴起来饭店吃团圆饭。一年四季,吃惯了家常菜,正好趁着春节去饭店、酒楼换换口味。新年里本来就是要吃顿好的!如此一来,也正好省得一家人为准备酒席儿操劳。

据南京市餐饮商会日前发布的信息,今年的春节年夜饭预订依旧火爆,年夜饭经济总量可望首超亿元。有市民在2010年的国庆期间就开始排队预订年夜饭。本月初,南京市一些知名的星级酒店、大中型餐馆的包间就已订满,部分酒店甚至还将大厅腾了出来。据悉,今年外出吃年夜饭的家庭不仅较往年增多,而且消费水平也有大幅提升,人均消费额接近200元。

伴随着自去年下半年开始的原材料价格上涨,以及春节期间服务业用工成本的翻番,今年年夜饭价格涨幅约在5%—10%。如某家酒店去年10人一桌的宴席

价格在980元,今年就提高到了1080元。

为了减少支出,也有一些市民放弃“下馆子”,选择自己在家做年夜饭。走访中,有市民表示:“自己做年夜饭,能比饭店的便宜好几百块钱呢!而且相比于去饭店的踩着饭点到场,吃完就走人,一家人一起忙活,热热闹闹的,吃起来也更有意思。”

另外,一些高档饭店还推出了半成品美食,回家只要加以简单的烹饪或者加热,就可以尝到饭店大厨做出来的美味,这种消费方法比在饭店堂食便宜很多。今年南京的年夜饭市场上新出了网上预订服务,市民可提前48小时,在网上预订心仪酒店的年夜饭半成品。

某饭店工作人员介绍,酒店里的年夜饭包桌数量有限,很多人更喜欢在家中团聚吃饭,高品质半成品的出现可以让市民既品尝了知名餐馆的美味,又享受了家的温暖,同时也不失为省钱节俭的好办法。



节日膳食要养生

明代医药学巨匠李时珍说过:“饮食者,人之命脉也。”决定人类健康的因素中,第一位是遗传因素,占到15%,第二位是膳食营养因素,仅次于遗传,占13%。尽管春节假期中的一时涨腹,与长期的大吃大喝有着本质的区别,但是连续几天的富贵饮食也足以让人消受不了。

与其饭后吃消食片,胖了再减,不如在饮食上多加注意,在烹饪中学会养生。养生学上有个“凡膳皆药,寓医于食”的道理。养生专家赵霖认为,过年都要讨个头彩,图个吉利,年夜饭都喜欢大鱼大肉。但要保持饮食平衡、荤素搭配。日常的食物可以分为呈酸性食物和呈碱性食物两种。像鸡、鸭、鱼、肉等就是酸性食物,而生姜、

土豆、南瓜等就是碱性食物。从健康角度讲,菜色搭配应该注重酸碱平衡。

春节饮食,还要讲究食物性寒、热、温、凉的平衡。例如,中医有言,姜温中散寒,有解毒作用。寒凉的海鲜加上散寒的生姜,就可保持食性的平衡。脾胃虚寒的人更应该多吃些姜。

此外,赵霖提倡少喝饮料多喝茶。果汁饮料里大部分都含有糖,白糖没有任何营养,只有热量。而茶则被称为万病药。过年时,人们吃的鱼肉荤腥等各类佳肴均属酸性食物,在体内可产生乳酸、尿酸等废物,易使人出现疲劳、情绪急躁、记忆力减退等轻度酸中毒现象。

茶叶里含有咖啡碱、茶碱等生物活性

“过吉祥年 喝王老吉”

即日起至2011年2月20日,登录 <http://www.wlj-jqsf.com/Default.aspx>

参加王老吉春节主题活动,开开心心迎春节。
参与春节三大主题活动让您开心迎春节,红火过大年。更有每日手机充值卡大派送,iphone4手机大奖等你拿!

吉庆时分 当然是王老吉



王老吉凉茶

