



## 元旦饮食,有“防”有“备”

今天,是元旦小长假的第二天。忙了一年的身心,终于在这几天有了短暂的休息。新年伊始,大家在未来的憧憬中,食欲也不禁变得很好。从养生的角度出发,虽然元旦的假期只有三天,但大家可不能因为心情大好而敞开了肚皮,放纵自己,在饮食方面仍应像往常一样注意防油防腻。此外,“2013.1.4”这样千年等一回的日子,实在不能草草而过,为了后天的“爱你一生一世”,趁着元旦的假期,有心的人儿不妨做些浪漫的准备。

现代快报记者 肖颖

饮食健康,是养生的首要任务。元旦期间,不用起早,每天的能量消耗不及往常。在这样的情况下,人们更应该控制好饮食的时间和摄入量,尽量做到不因为贪玩和嗜睡打乱正常的饮食规律,给肠胃带来不适应感。此外,遵从“宁可少吃一口,不让肠胃难受”的原则,也很有必要。不论是聚餐,还是家宴,丰盛的菜肴和难得一见的喜悦,往往使人因食欲旺盛而吃到撑,但由此而来的胃肠不适及消化系统疾病,反倒扫了节日的兴。为避免这样无谓的困扰,“管住嘴”是最好的预防办法。

如果是自己在家烹饪,应尽量减少油炸的菜式。按照中国人的传统口味,油炸的食品显然要比水煮的好吃得多,但是高温油不仅会破坏食物的营养成分,还容易产生一些过氧化物和致癌物质。同时,有研究表明,厨房烹饪

中常用到的味精,也不“喜欢”高温,当它被加热到120℃时,味精的主要成分——谷氨酸会变成致癌物质谷氨酸钠。为了自己和他人的健康,烹饪时要注意方式和方法,不要等到锅里的油冒烟了才炒菜,而是应先把锅烧热,再倒入油,这时就可以直接炒菜了。一般而言,将油倒入锅中加热,一旦油出现浮动,油温已达150℃,如果有些小烟冒出,油温已达180℃,如果冒出一大烟,那么,油温已达220℃。

假日期间,除了荤素搭配外,多食粗粮、水果,多喝水,都可以起到平衡膳食的作用。虽然精米面的口感好,但在加工过程中,失去了富含B族维生素、钙、锌、铁和膳食纤维的外皮,营养元素不够全面。而小米、燕麦、高粱等五谷杂粮却不存在营养元素流失的问题。



前面讲的都是节日养生的饮食防护之法。如果总想着各种注意事项,节日的乐趣便黯然失色了许多。为了难得的节日准备,为了千年一遇的“2013.1.4”庆祝,备上一些浪漫,在这特别的日子和最重要的人一同向未来许愿,必是此生难忘的回忆片段之一。

### 浪漫道具1:甜白葡萄酒

相比于其它类型的葡萄酒,甜白葡萄酒没有浓重的酒精味,相反却与生俱来地带着女性特有的温柔气息。不论是用甜白葡萄酒来开胃,还是用它来收尾,都是琼浆玉液般的口感受。特别是在当下火锅盛行季,甜白葡萄酒还能帮助扫清火锅的辣味。

### 浪漫道具2:提拉米苏

这是一种带有咖啡味儿的意大利蛋糕。最上面是薄薄的一层可可粉,最下面是浓浓的奶油制品,中间则是类似于巧克力蛋糕般的慕斯。提拉米苏(Tiramisu)的意思是“带我走”和“记住我”。在许诺一生的特别日子里,借提拉米苏之意,从此相伴相携!

### “原种原榨”成食用油安全健康新标准

如今团圆饭的标准在丰盛之余,更加注重丰富美味与营养健康的协调,中国菜肴煎炒烹炸离不开用油,因此选用优质、安全、健康的食用油才能使我们的团圆饭吃得舒心快乐。

食用油生产选用的原料和工艺,直接影响到制作菜肴的营养美味和安全健康,因此,采用“原种原榨”加工工艺生产的优质食用油,才是家庭烹饪的首选。“原种”是指采用天然优质非转基因种子来保证油脂原料品质,使得油脂原料具有天然营养的特点,进而确保食用油安全性。食用油原料的转基因问题已成为消费者关注焦点。据相关机构近期市场调查结果显示,目前大多数消费者在选购食用油时,更倾向于非转基因原料生产的食用油。而“原榨”则是指采用5S纯物理压榨工艺生产,只榨取第一道原汁,使油品呈现“原色原香”特点。

目前,国家已明文规定食用油生产企业在产品标签上,必须注明原料是非转基因或转基因,工艺是压榨或浸出,将选择权交给消费者,这无疑是最负责任的做法。

现代快报记者 沙辰

## 经销商:专注,只为水井坊!

历经元、明、清三代的水井坊,600余年从未间断生产,凝集了中国传统白酒酿造与生产的精髓。水井坊酒不仅秉持了中国传统酿酒业的精湛技艺和执着精神,更以无可比拟的血统传承高贵优雅的气质,在中国高端白酒行业中独领风采,赢得众多经销商的青睐。

走在江阴市区及其所辖乡镇的街道上,阵阵浓郁的酒香扑鼻而来。这不是因为江阴是个产美酒的地方,而是因为这里着实是个品尝天下美酒的地方。大小白酒品牌专卖店随处可见,各种酒水广告沿街接连不断。这样的鳞次栉比,这样的花花绿绿,于“万花丛中”,更显出了水井坊在当地市场的主流地位。

这两年来,四川水井坊股份有限公司一直在布局“水井坊形象店”的终端渠道建设。按照水井坊形象店的开设要求,合作者在经营水井坊系列酒品的同时,可兼营其它白酒品牌及其它酒类,只要其门头是“水井坊”的统一门头设计,其店堂内的陈列与设计突出“中国白酒第一坊”——水井坊的品牌特色及元素,并能完成当年的市场任务即可。

不过,记者在江阴市场走访时



本稿照片皆拍摄于水井坊·江苏百之诺(国际)贸易有限公司形象店 地址:江阴市新园路19号

发现,尽管“水井坊形象店”的合作要求很宽松,最大可能地给予了合作者充分的选择权、经营权和自主权,但仍有不少合作者只对水井坊情有独钟:百余平方米的水井坊形象店内,只陈列有水井坊系列酒品。这些合作者宁愿将这偌大的水井坊形象店布置得更为精致、精美,更富酒文化的欣赏性,以水井坊酒表现其高档白酒形象店的地位,也不愿将店堂塞满各种品牌及酒类的酒品,让店堂看起来更像一个酒水零售店。

江苏百之诺(国际)商贸有限公司的夏总,就是上述对水井坊情有独钟的合作者之一。2010年7月就牵手水井坊,开设“水井坊形象

店”的夏总表示,如今人们饮酒,除了开始对酒质有更高的要求,同时也更注重酒品与自身的品位是否相称。水井坊传承了六百余年的白酒记忆和文化,有着深厚的历史积淀,是中国高端白酒的代表品牌。600余年间从未间断生产的古作坊,是“水井坊一号菌”的孕育摇篮,也是水井坊“淡雅浓香”的品质保证。此外,其与众不同的外包装及堪称精美的酒瓶设计,更是紧贴时尚、现代和高端,“喝水井坊酒,不论是单纯的品酒,还是拆封、斟酒等整个品酒过程,都是种精致的享受。”

据夏总介绍,江阴市场目前对水井坊的认可度很高,“我刚开始进入白酒这一行业时,曾多方打听过各种白酒品牌的代理或经销要求,及大家对各种品牌白酒口感的评价,最终选定水井坊。第一,水井坊的品质让我觉得很放心。水井坊现已采用国家标准和国际蒸馏酒标准“双重检测”技术,保证每一瓶酒的质量安全;第二,水井坊看重对‘健康饮酒’研究,其新出的‘菁翠’产品,采用竹炭过滤技术,将酒中的杂质去除,更有利于人体健康;第三,它每一款系列酒的包装与瓶身设计,都让我本人一见倾心;第四,在实际的接触与合作中,

我能真实地感受到,水井坊酒厂方对合作团队‘共赢’的看重。”

通常情况下,酒水经销商都习惯于先跟厂方要“政策”,然后再做“动销”,或者直接等着厂方的安排,依照厂方的要求,做些市场推动工作。夏总在这一方面,则异于常人,表现得非常积极和主动。在江阴,夏总积极支持水井坊的市场营销战略,在楼宇电子屏、出租车玻璃窗、公交车身及站台等广告位上,水井坊的形象广告随处可见,水井坊的品牌氛围和消费氛围随之而出。

一直从事快消品行业销售工作的夏总,深谙市场推动策略。他认为,既然自己已经认定了水井坊,欣赏水井坊的品质、品牌和品格,就应该根据实际市场情况,主动地投入“动销”。“我不局限于在自己的客户圈内推荐水井坊,我还想让更多的人了解和知晓这个品牌。只有他们有了对‘水井坊’的认知,才会有后续的品鉴行为。我相信,水井坊酒的品质和淡雅酒韵,足以迷醉他们。”在采访中,夏总透露,江阴汽车站旁的一块90米长的广告栏刚刚被他“拿下”,用作对水井坊的宣传。

来自江苏百之诺(国际)商贸

有限公司的销售数据显示,2012年以来,天号陈系列酒品已售出5000件,水井坊·水晶装已售出20吨。2012年中秋与国庆期间,水井坊系列酒品的销售额已占到该公司所有销售业绩的1/3。

按照夏总的设想,接下来,他还将自己的公司内,开建一个8000㎡的水井坊品牌体验馆。其店堂的设计将更为简约、精美和高雅,类似于高端客户的休闲、交流会所,为高端客户提供更为专业的水井坊品鉴服务,并引领高端客户品鉴中国美酒,感受中国美酒文化。

从传承久远的美酒文化到活色生香的当代中国高尚生活,再到继往开来的创新文化精神,水井坊坚守传统、与时俱进、至臻完美,引领中国式高尚生活,致力于为更多的高雅人士提供非同凡响的美酒文化体验。

### 水井坊形象店合作咨询

水井坊、天号陈江苏总代理:  
南京元丰商贸有限公司  
联系电话:025-84517999  
13382779309  
联系人:梅小姐

