

喜宴男女应酬技巧

★ 饮食文化 ★



喜宴通常在婚礼后举行,现代一点的喜宴则渐渐改在晚上举办。喜宴并没有一定的程序,新娘通常要换3-5套不同的晚礼服(可以尽情地表演服装秀),除敬酒、谢客、送客外,新人多半不离开座位;但是新人一方面要注意礼服,一方面也要事先了解来宾背景。

在喜宴前对来宾有个大概的了解是非常重要的,因为来的既有男方的朋友,也有女方的朋友,可能有一些是他们此前没有接触过的,所以事先应对请柬名册和相簿互相了解一番,可大大避免在婚宴中产生尴尬。

★ 分析来宾的性格

宾客中有的性格外向,有的性格内向,对于他们应分别

对待:外向的朋友尽可能与内向朋友相配而坐,最好是互相认识的坐在同一桌,在婚宴中不要忘记向内向的朋友适时地打招呼,但不要过于着意于他们,例如强行敬酒等。

★ 应付酒水仗

在婚宴中新郎新娘免不了要受到亲朋好友的敬酒,但一定要半推半就,开始的时候不能表现出杯杯都干的豪爽,否则无论是旧友还是新交都会与你逐个碰,酩酊大醉不但会影响整个婚宴的进行,也会让你在宾客面前失态,所以在婚宴前就要做好准备,挑两个会喝且能说会道的伴郎伴娘作为挡箭牌,这可是一定要的哦!

(高扬)

渔人码头掀起“特价风暴”

□ 本报记者 梁照曾

本报讯 从昨天开始,渔人码头在周口餐饮界掀起消费100元(菜金)的客户可以返还30元消费券的“特价风暴”,受到消费者的关注。

夏季是餐饮界竞争最为激烈的季节,各餐饮企业在保持质量不变的情况下,以最薄的利润惠及食客不仅是消费者关注的热点,也是体现商家是否有足够的实力和公益心的重要标志。作为周口海鲜餐饮的领头雁,渔人码头于昨天掀起“降价风暴”,为周口消费者最先带来实惠。

昨天上午,记者在渔人码头海鲜城看到,这所渔人码头旗舰店的六七十名员工正为饭店部署的“降价风暴”忙碌着,菜品多样化、菜量与价格不变、菜品更鲜美……降价不降品质成为本次活动的核心,作为一家有公益心的餐饮企业,渔人码头不仅在去年物价高涨时期恪守着质量、价格不变的承诺,为消费者提供了一个温馨满意的消费港湾,同时其还为汶川地震灾区捐了1万多元,体现了一个企业的大爱之心。

昨天中午,先后约有千余名食客闻讯赶来感受“降价风暴”带来的

喜悦,来自荷花市场的王先生告诉记者,吃饭不仅吃的是实惠,更关键的是享受企业的高尚品质带来的享受才是最重要的,他作为渔人码头的老客户,对于酒店的公益品格、高端菜品、低价消费的风格非常欣赏。

据了解,渔人码头作为我市海鲜餐饮的领头雁,其烹制的北方海鲜佳肴得到周口消费者喜爱,至今其招牌菜辣炒海瓜子、蒜茸系列海鲜、胶东姜焖鱼等胶东风格的菜品很受消费者青睐。另外,其制作的香煎小土豆、金钱小黄瓜也别有情调,很受消费者喜欢。

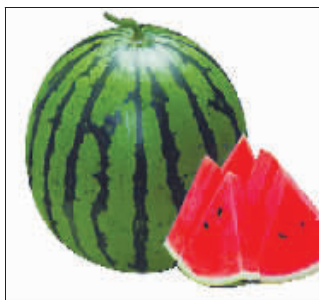
4种美食天然防晒

炎炎盛夏,皮肤如何阻挡紫外线的强烈攻势?摄入适量的防晒美食,开始你水润嫩滑的肌肤革命吧!



番茄

这是最好的防晒食物。番茄富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素可将晒伤的危险系数下降40%。熟番茄比生吃效果更好,同时吃一些土豆或者胡萝卜会更有效,其中的β胡萝卜素能有效阻挡紫外线。



西瓜

西瓜含水量在水果中是首屈一指的,所以特别适合补充人体水分的流失。此外,它还含有多具有皮肤生理活性的氨基酸,易被皮肤吸收,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

柠檬

含有丰富维生素C的柠檬能够促进新陈代谢、延缓衰老、美白淡斑、收细毛孔、软化角质层及令肌肤有光泽。据研究,柠檬



能降低皮肤癌的发病率,每周只要一勺左右柠檬汁能将皮肤癌的发病率下降30%。

坚果

空调、风吹、日晒都会消耗皮肤中的水分。坚果中含有的不饱和脂肪对皮肤很有好处,能够从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,让肌肤看上去更年轻。但不要指望立竿见影,通常需要30天才能令皮肤有所改善。

(刘彦)

炒豆角加蒜防中毒

★ 生活提示 ★

豆角常因烹调不当食用后中毒。豆角中有毒成分是豆角所含的皂甙和红细胞凝集素,具有凝血作用。吃豆角中毒主要是因为烹调

时未熟透,一般炖食者很少发生中毒。豆角宜炖食,炒食不要过于贪图脆嫩,应充分加热,使之彻底熟透。

此外,在烹制豆角菜肴时,临出锅前多加点蒜,不但可以改变口味,更重要的是它能帮助人体杀菌解毒。(王凤成)

夏季“保胃战”
拒绝“变态辣”

“我是再不想挑战了”、“让我对吃都产生恐惧了”、“xx已经辣得我生活不能自理了”,看到网上的这些有关一种食物的帖子,你能想到什么?没错,它就被众多烤翅爱好者用来挑战吃辣极限的超级变态辣鸡翅。

近日,一名食客在挑战之后因腹痛、腹泻难忍被紧急送进医院,诊断为急性肠胃炎。为此,营养专家提醒,夏天是消化系统疾病高发季节,尤其是肠胃功能不好的人,应避免食用刺激性强的食物。

辣椒刺激过度
肠胃跟着受罪

所谓的“超级变态辣”,就是先用辣椒等调料将鸡翅浸透后烘烤,在烤制过程中,再撒上厚厚的一层碎辣椒,最终基本上就是一根“辣椒棒”。

“基本尝不出鸡翅的味道了,别说舌头,后来嘴都肿了,喝了一大瓶橙汁才缓过来。”自认为很能吃辣的李小姐说。

适量地吃一些辣椒烹制的食品对人的身体是没有什么损害的,但是,对那些平时不怎么吃辣的人,或是虽然经常吃辣椒,但一下子刺激过度的人来说,大量的辣椒进入消化道,都可能引起胃部不适。

由于辣椒内所含的辣椒素有很强的刺激性,很多人在吃过大量辣椒后胃会出现烧灼感,在大便时也能感觉到肛门火辣辣地疼。严重时,有些人还会发生腹痛、腹泻,这是因为受到辛辣刺激的肠胃发生了痉挛、充血、水肿、蠕动突然增加造成的,而大便常规检查则没有细菌感染的问题。

急性炎症常光顾
口腔黏膜长溃疡

此外,像现在流行的那种特别辣的烤鸡翅,吃下后大量的辣椒会刺激胃黏膜,使胃黏膜的抵抗力下降,再加上吃了辛辣食物之后,很多人会大口大口地喝啤酒或者饮料,用来冲淡辣椒对口腔的刺激,那么,就会对胃黏膜造成二次伤害,胃里面基本上就算是“翻江倒海”了。

“一般来说,正常人都可能受不了,更何况那些肠胃本身就不太‘坚强’的人呢?”营养专家说。

因此,很多人在吃下过于辛辣的食物之后,就很快被各种病症如急性胰腺炎、急性肠胃炎等“光顾”,不得不和医生来个“约会”。另外,过辣或是过烫的食物,还可能破坏人们的口腔黏膜,造成口腔溃疡等问题。

天气炎热病菌多
卫生也是大问题

在夏天湿热的天气里,适当吃些辛辣食品有着很好的祛湿作用,所以经常吃辣椒的人不必刻意戒掉这种习惯,但最好是适可而止,而那些平时就不怎么吃辣的人,则不要一下子吃很多。但是,对于超级变态辣这种“过激”的食品,还是保持距离为好。

另外,夏天天气炎热,包括致病细菌在内的各种微生物的生长、繁殖都非常活跃,这也是造成急性肠胃炎等消化系统疾病的另一重要原因。由于烤翅店生意很火,经营者也越来越多,卫生状况难免良莠不齐,有些小店属于不正规经营,所使用的一些原料比如鸡翅、辣椒等很难保证质量,吃了这样的店烤出来的鸡翅,很难保证不会引起不良反应。

(王敬霞)

饮食·养生