

饮食文化

# 炒饭 源远流长的美食



据说炒饭的发明和李鸿章有关。在一次国事访问中,这位晚清外交界的重量级人物命令他的厨师做一道中国人喜欢吃、洋人也

喜欢吃的菜肴。聪明的厨师直奔厨房,挽起袖子,做出这道享誉中外、雅俗共赏的美食。李中堂因此声名大振,可惜那个厨子连名字都没有留下。这令人想起宫保鸡丁,太子太保丁宝桢的府宴压轴菜家喻户晓,甚至四川和贵州两省为争这道菜的归属而对丁大人的籍贯争论不休。他那些干的厨子,也没有留下姓名。

炒饭有很多种:扬州炒饭、福建炒饭、鸡丝炒饭、菠萝炒饭……实际上就是最简单的大杂烩,是

剩菜炒炒饭。炒饭,首先把冷饭用筷子拨散,冷饭不能太湿。配料种类任选:鸡蛋、蔬菜、水果、肉类、海鲜、熟食……有人喜欢把鸡蛋打散,煎成蛋饼捣碎再炒;也有人喜欢用生蛋液包着饭粒炒。生的配料要过一下油。炒的时候,先用小火烧热锅,加油,倒入冷饭和配料炒散、炒匀、炒熟。千万不要大火,否则容易炒糊。调料不外是盐、糖和胡椒粉,也可以放蚝油。不要放水 and 酱油,饭炒得越干越好。

(粹文)



时下,去饭店吃饭的人越来越多,吃不了的饭菜舍不得浪费,打包回家是常有的事。然而,你是否知道,哪些食物适合打包?打包回家后该怎么食用?这可都是有讲究的。

鱼和海鲜

## 餐后打包有讲究

生活指南

鱼和海鲜的营养丰富,也是大肠杆菌繁殖的温床。在20℃左右的温度下,经过6小时,1个大肠杆菌就会繁殖出1亿个。所以,把剩鱼或海鲜带回家后必须彻底加热,还应另加些酒和葱、姜等作料,不仅能保鲜,还有一定的杀菌作用。

**蔬菜**  
这类食品不宜打包,因为烧熟的蔬菜含有亚硝酸盐。过夜的蔬菜经一夜盐渍,亚硝酸盐含量还会进一步增加。

**主食**  
主食易被细菌污染,细菌的毒素即使经高温加热也不易分解破坏,所以,淀粉类食品最好在4小时内吃完,以不隔餐为宜,

早剩午吃,午剩晚吃。否则,即使从外观看食物并未腐败变质,也不可食用。

### 注意事项

1. 凉拌食物由于烹调后已放置一段时间,不适于打包。
2. 打包的菜肴要迅速放在冰箱中,而且应尽快食用,切勿放太久。
3. 打包熟食进入冰箱前须凉透,否则食物带人的热气引起水蒸气凝集,能促使霉菌生长,导致整个冰箱内肉食品发生霉变。
4. 冰箱中放置的打包熟食取出后必须回锅。冰箱内的温度只能抑制微生物的繁殖,而不能彻底杀灭它们。

(小宁)

# 周口晚报小记者报名开始啦!

## 订一份《周口晚报》圆孩子小记者梦想

为进一步推进素质教育,培养中小学生的写作能力、社交能力、认识和分析问题的能力,丰富他们的校园生活和业余生活,促进中小学生的全面发展,周口晚报社决定面向市直及川汇区各中小学,聘任校园小记者。具体事宜如下:

### 获取小记者的资格

1. 凡已订阅全年《周口晚报》的中小学生家庭,在小学三年级至初中三年级阶段,热爱祖国、热爱学习、热爱写作、健康向上的中小学生对,经本人申请、家长同意、周口晚报社批准后可成为周口晚报小记者,并获得周口晚报颁发的小记者采访证。

2. 取得小记者资格的中小学生对,必须严格遵守周口晚报制订的相关规章制度。

3. 拥有50名以上具备办理小记者证资格的学校,可申请建立周口晚报校园小记者站。周口晚报社将从该校教师中选拔一名有事业心和责任心、爱好新闻写作和文学创作、有一定社会协调能力的老师担任站长,负责辅导并向周口晚报推荐小记者优秀作品。

### 注意事项

1. 周口晚报“童年·童话”版更名为“小记者”专版,用来刊发小记者作品;由于版面有限,非周口晚报小记者的小学生习作不再刊发。
2. 所有小记者来稿,一律注明小记者编号,以电子邮件为主,投

稿信箱:zkwbwx@126.com。

3. 对优秀的小记者和校园记者站站长,周口晚报将为他们颁发荣誉证书。

4. 周口晚报组织资深编辑、记者和小学高级教师定期对小记者进行培训,并利用寒暑假举办写作培训班。

5. 周口晚报定期组织小记者开展社会实践活动,引领小记者接触社会、深入生活。

6. 周口晚报小记者持证免费进入经过协商后的周口市区旅游景点进行采风。

7. 周口晚报小记者由周口日报社发行中心负责登记编号、档案管理和证件发放,由周口晚报组织小记者活动。

8. 周口晚报小记者优先发展市直及川汇区的中小学生对,2009年已登记注册的小记者资格继续有效。周口晚报小记者证实行年度审核。

9. 欢迎已注册的全市晚报小记者向“小记者”专版投稿题材不限,一经采用,即付稿酬。

10. 报名时,请家长提供小记者1寸照片3张。

### 报名方式

报名地点:周口日报社川汇区发行站(周口市七一中路91号)

报名电话:8284567

13838648885

联系人:艾春雷

周口晚报社

2009年6月10日

# 上市1年多,孜孜不倦倡导“饮水养生”理念,近百万消费者受益 揭秘 水宜生热销背后的真相

水宜生,一个神奇的水杯,它为何能成为消费者日常饮水和节日送礼的首选品牌?它凭什么掀起一轮又一轮的销售火爆?它是否真的具有卓越的功效?让我们通过代言人、消费者、市场工作人员来寻找答案。

## 消费者心声:“我们离不开水宜生!”

### 1 降三高 祛病痛 益寿延年 全国老人换水忙

“用了6个月,身体感觉舒服了,全身感觉换了血似的,不但血糖降了,便秘通了,精神头好像回到了10年前。”从政府退休的林阿姨从心里露出满意的笑容。

### 2 清烟解酒 保护肝肾 交际应酬不犯愁

现在,使用水宜生已经成为众多商政人士的一种习惯,甚至很多老板,在外出时都会带上水宜生。“身体是赚钱的本钱,用

水宜生,简简单单地就把身体保养了,值!”李老板的性格豪爽,说话直白。“喝了一个月时间发现,每回喝酒后,舌头再也不像以前那样僵硬,抽完烟也不那么咳了。”

### 3 瘦身美颜 延缓衰老 女人使用有惊喜

“瘦了!瘦了!体重降了3斤多,皮肤也光滑了!”、“色斑淡了,皱纹浅了,别人都说我年轻了5岁!”、“神了,比美容院口服液都管用!”众多的女性消费者在用了水宜生后,纷纷在镜子里、别人眼睛里发现了自己的惊喜变化!



水宜生健康大使:

陈建明

## 销售员:“经常断货,但消费者还是愿意等!”

某百货大楼营业部部经理:“在商场干了好几年,从来没有看过这样火爆的场面,好多顾客宁可晚一会吃饭,也要了解水宜生产品。”

水宜生专柜负责人:“现在基本上没

有做试验的消费者了,很多新顾客来到专卖店后直接指定买哪个型号,一下子买上好几个的也不在少数。有时候某一型号的会断货,消费者迟来了几天就要再等上几天,着急送礼的也只好等。”

水宜生中国区负责市场的刘总表示:“水宜生得到消费者如此信赖,与它全新的养生理念、卓越的产品功效,极人性化的设计,还有合理的价格和完善的售后服务是分不开的。”

## 【水宜生物销1年多,广大消费者亲身验证】 三类人特别适合用水宜生

水宜生制出的水,是弱碱性、负电位、小分子团、富含氧量和富含矿物质和微量元素的健康好水,完全符合世界卫生组织(WHO)公布的好水五项标准。喝水宜生健康好水,能中和体内酸性物质,清除自由基,从根本上解决现代人的健康难题。

■对中老年人来说:弱碱性能中和体内常年积累的酸性物质,改善酸性体质,逐步将体质转变成健康的弱碱性环境,有效预防酸性体质引发的肿瘤、糖尿病、高血压、高血脂、骨质疏松、痛风、结石、肥胖、便秘、早衰等问题。

■对社会精英来说:由于烟酒、熬夜和大负荷工作,都会在体内积累大量酸性物质,水宜生健康好水能及时清除这些酸性物质,保护肝肾,天天喝,天天清,时时捍卫您的健康,做您成功背后有力保障!

■对爱美女性来说:水宜生健康好水,呈现负电位,有很强的还原性,能清除体内自由基,延缓衰老,美容养颜。而且,水宜生健康好水是小分子团的水,能溶解脂肪,在喝水的同时悄悄瘦身,让女人悄然实现完美变身!

## 黄金品质 值得信赖

水宜生成为老百姓心目中的黄金品牌,与其过硬的产品品质密不可分。

过硬的品质及超前的饮水养生理念,水宜生成为中华人民共和国第11届运动会指定产品,水宜生还被列为国家科技部火炬计划项目(项目编号:2009GH060014),质量安全更是通过了卫生部中国疾病预防控制中心的检测。作为功能水杯行业的开创者,水宜生也参与制定了“功能水杯”的行业标准,为规范功能水杯行业做出了巨大贡献。水宜生的功效更是在北京二甲医院进行了人体试用实验,在润肠通便、调节血脂、稳定血糖三项指标,获得了严谨的医学学术认可。

## 特别提醒:一喝就见效,改变看得到!购买水宜生请认准专业销售点,谨防假冒。

郑重声明:正品“水宜生”产品是通过多个国家权威部门严格检验和技术检测过的,对人体健康有益。当前周口市场上出现诸多假冒、仿制水宜生的伪劣产品在药店、保健品店及商场低价违法销售。使用仿冒、假冒产品毫无健康保障,对您身体所造成的后果,我公司概不负责。请消费者一定要到正规授权网点咨询选购。发现假货后,请消费者到工商部门举报。同时,我们免费提供辨别真伪服务。防伪查询热线:8271218

健康热线:8271218 地址:周口水宜生专卖(市区六一北路市广播电视台大门口)、同和堂大药房(市区七一中路)、开心人大药房、项城水宜生专卖(莲花宾馆大门向西50米祥福茶庄)、淮阳水宜生专卖(县城内老广播站大门口)、鹿邑鹿邑茶庄(县委对面)、西华天福茶庄(县财政局对面)、扶沟五云山茶庄

