

于文化中品酒,于酒中品味历史。酒局文化在中国各类文化历史上一  
直占据着独特地位,直到今日,酒局文化也依然以其截然不同的魅力大放  
光彩。中国历史上就有著名的十大酒局令人称赞,或极尽文雅,或暗藏玄  
机,或尽显浪漫柔情。今天请看中国历史十大酒局之二青梅煮酒论英雄。



## 青梅煮酒论英雄

□董然

“大江东去,浪淘尽,千古风流人物……”多少自认英雄的人在那“乱石穿空,惊涛拍岸”的风云乱世中摸爬打滚、干戈四起,却依旧被历史淘出了长河,那究竟怎样才能称为英雄呢?

青梅煮酒论英雄是《三国演义》里最为精彩的内容之一,曹操刘备二人此次双龙会,自然也足以在古代十大酒局中名列三甲。

那日,风雨变化,天外龙挂,用现在的话说,发生了龙卷天气,于是,曹操指天为题,以龙的变化、升隐来暗指英雄的行为,这正指刘备的痛处。刘备就是担心曹操把他当做对手,就是怕曹操把他当做英雄。如果那样,别说刘备要表现自己的政治抱负,恐怕连人头都保不住。于是,在曹操追问他天下英雄时,他假装糊涂,处

处设防,甚至用一些其他人物来搪塞,比如袁绍、袁术、刘表等。以刘备的胸怀,这些碌碌无为之人,又怎么能入他的眼睛?曹操何等人物,遍识天下英雄,当然对刘备有很透彻的了解。刘备在曹操面前使用韬晦时,曹操却不买他的账,用手一指刘备,再指自己,说:“天下英雄,使君与操耳。”一言而石破天惊,枭雄如刘备者也变了颜色,匙箸落于地。能如此看透刘备胸怀,天下无二人。而天不灭刘备,忽传惊雷,刘备这才掩饰说:“一震之威,乃至于此。”好个机智的刘备。老天是眷顾刘备的,此时若无惊雷,曹操就立刻洞穿了刘备的内心世界。两人虽同为英雄,在境界上还是有差别。想到曹操献七宝刀行刺董卓的从容应对,刘备靠的还是天的眷顾啊!但假设刘备真死于此地,诸葛亮就不会出场,那些轰轰烈烈的故事就戛然而止!

此次酒局堪称双龙聚会。从曹操的“说破英雄惊煞人”到刘备“随机应变信如神”,可谓步步玄机,曹操的睥睨群雄之态、雄霸天下之志表露无遗,而刘备随机应变、进退自如,也表现出了一世豪杰所应有的技巧和城府。在这一场政治试探和政治表态的会面酒局中,双方都是赢家。

正所谓英雄论英雄,真正的英雄不一定做得最好、说得最妙,但他一定能将做得最好、说得最妙的人团结起来并让他们忠心耿耿地为自己服务。

现代社会缺乏的是人才,更缺善于领导人才的领袖。我们需要更多像刘备一样的英雄在社会中起中流砥柱的作用,而你,可能就是下一个英雄。

## 六道营养餐让你热乎过冬天

11月7日是立冬节气,老百姓常说“立冬宜补冬,养生补嘴空”。到了立冬,寒冬也就不远了,赶紧跟专家学做几道热乎乎的营养大餐吧。

### 韭菜炒黄鳝

韭菜自古就有“蔬菜之荤”的美称,冬天食用不仅可以除风祛湿,对关节疼痛也有缓解作用。中国中医科学院教授杨力介绍,黄鳝是温性食物,可补肝肾、益气血、强筋骨。冬日补骨,韭菜炒黄鳝很好,但火气重的人不易多吃。

做这道菜首先要将黄鳝洗净切成寸段,用姜汁至少腌10分钟(去除腥味)。先将黄鳝炒熟,再放入韭菜。由于黄鳝体内有一种颌口线虫的囊蚴寄生虫,如果没有烧熟烧透,会有感染颌口线虫的风险,因此,一定要炒熟。另外,要选长得比较饱满、活泼、颜色明黄的,太老或太小的都不好,当然,不要选购死黄鳝。

### 红枣芝麻粥

解放军309医院营养科主任左小霞表示,立冬后天气更冷,有些肾气不足的人就会感觉手脚冰冷。喝红枣黑芝麻粥,能迅速温暖身体,有助于体内微循环,尤其适合手脚冰凉或便秘者。另外,红枣中的芦丁可软化血管,而环磷酸腺苷有提高免疫力和抗癌的作用。黑芝麻不仅能补肾、滋养肌肤,护发的效果也不错。血脂高者还可再加些荞麦或燕麦等富含膳食纤维的粗粮一起熬粥食用。

红枣是温热食物,吃多易上火,每人每天3~5颗为宜。挑选黑芝麻时用手捻一下,若褪色可能是被染色了,也可以掐一下,天然芝麻里面应该是白色的。

### 羊肉萝卜汤

寒风起,羊肉肥,立冬进补,羊肉是首选。羊肉有补脾益气的功效,而萝卜是凉性食物,与羊肉搭配,堪称冬日进补绝配。

北京电力医院营养科营养师崔军说,炖羊肉萝卜汤非常适合冬天喝。把羊肉切块放入冷水中慢慢加热(若一开始放入沸水中煮,不利于肉中杂质排出),水沸后捞出,再加入热水以及葱、姜、八角一起炖制,快熟时放入萝卜即可。注意盐要在快出锅前放,加盐过早会导致肉不容易炖熟。

羊肉中嘌呤含量较高,痛风患者不要多吃。另外,购买时要选择羊肋部的肉,炖出来口感较好,而且有嚼头。

### 水煮花生米

北京中医医院妇科副主任医师朱梅介绍,气血亏虚似乎和女人更“亲密”。元代著名医家朱丹溪曾说“女子阴常不足,阳常有余”,因为女性一生经、带、胎、产、乳,都需要损失大量的精血津液,即伤阴。

所以,相对于男人,女人更需要补气血。由于气血的消耗往往是造成女人气血亏损的原因,所以,造血的原材料——铁质就显得尤为重要,女人补血最要补铁。

花生米是补气血的良药,尤其是在女性经期过后,需要补充流失掉的铁。但最好是用水煮,补阴作用更佳。炸花生米油脂含量高,吃多了还易上火。

### 清炖牛肉

气血亏虚也经常会找上男人。尤其是现代

男人承受很大压力,工作忙碌,生活不规律,很容易出现气血暗耗。相对于女人,男人气虚更多一些。上班时,硬撑着,一下班,便神疲体倦,一动都不想动了。相对于女人,男人的活动量大,新陈代谢快,因此,可以多吃一些肉类来进补。羊肉偏燥,牛肉更好。做法以清炖为宜,中医讲“隔水做”补阴,烧烤的牛肉不宜多吃。

另外,保持一定的运动量是更好补充营养的前提。就好比工厂,大工厂消耗大,原料就要多进;小工厂出得少,原料就少进。人体的消耗也是如此,一定要根据自身情况来补,补过了就容易矫枉过正。适当增加运动量还可以促进脾胃运化功能,增加食欲和吸收,是改善气血亏虚的好方法。

### 百合雪梨银耳甜汤

立冬后,我们很多人都开始抱怨,皮肤变得非常干燥。我们这时候就需要多喝水进行进补,比如燕窝等名贵食材是非常好的。但是,我们要选择一个性价比高的才是最好的,这时候的法宝非百合莫属了。

百合可谓是不焦不燥的滋阴上好食材,和人参有着齐名的滋补作用。对白领一族的精神衰弱、记忆力下降、中气不足、阴虚肺热都有着相当不错的效果。当然,我们不要忽略了百合润肤的功效,近年来,以添加百合为天然植物配方的美妆产品也是越来越多。做点百合甜汤经常服用,虽然不会有立竿见影的效果,但长期食用的人皮肤不干燥,皱纹减弱确是不争的事实。百合雪梨银耳甜汤是很好的选择,配料是:百合、雪梨,银耳,红枣,枸杞子。作为餐点和饭后的甜点是值得推荐的。

(据人民网)

## 周口美食 人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话:8599376  
8599369