



□范蕊

鸿门宴,现在大家都知道是指一次不怀好意的宴会,那么,鸿门宴的由来到底是什么呢?

据说,在樊哙闯进宴会的时候,他的双手紧握着短剑和盾牌,头发直竖,眼角几乎要裂开。守门的士兵试图要阻止他,没有阻止得了。樊哙年轻时曾是杀狗屠宰的平民,此时正面对着天下最有权势的贵族项羽,高声发出严厉的呵斥,整个宴会现场鸦雀无声。樊哙突然收到张良的提醒,自己的主君沛公在鸿门宴会上差点遭遇了一次刺杀,而刺杀者项庄显然得到了项羽的指示。樊哙未经许可闯入宴会,试图履行自己的职责。樊哙和所有沛公都很清楚,这次并不只是沛公一个人的危机,而是樊哙、张良这些部属乃至整支沛军的危机。如果任由项阵营充满敌意的态度发展,将会对天下局势产生不可逆转的深刻影响。

在宴会前,刘邦在关中取得了一次胜利。刘邦攻进函谷关,占领了秦的首都咸阳。这次战争胜利引起了项羽的不满。项羽当时刚刚打破秦军对赵国的围困,却被告知刘邦已经进入关中,项羽认为自己受到了侮辱。在此前的一次会上,楚怀王与将领们约定,先入关中者为

王,这是项、刘之间发生争执的重要条件。“我兄长对刘邦的这一无耻举动非常愤怒,他窃取了不属于他的荣誉。”项羽的堂弟项庄说。后来正是项庄主导了鸿门宴上的刺杀。刘邦的左司马曹无伤向项羽写信,称刘邦试图在关中称王,这成为激怒项羽的最直接因素。于是,项羽调动了 40 万军队驻屯在鸿门,而刘邦的军队数量只有 10 万。虽然两军暂时并未发生冲突,但局势一触即发。刘邦的一个下属郤食表示:“如果两国开战,刘邦军队将没有任何胜算。”“与其对军队实施打击,不如直接对刘邦采取必要手段。项王不能接受自己的军队失去 10 万名勇士,但项王并不介意只失去一个士兵。”范增说。当然,并非每一个人都和范增持同样意见。项羽叔父项伯利用张良成功说服项羽设下了鸿门宴,以求尽快消除双方的分歧。项羽就想与刘邦交谈,并以已故将领项燕的名义起誓保证他的安全。刘邦很快做出了回应,说他将亲自前往鸿门赴宴,为自己之前鲁莽的军事行动道歉。沛公的这回应让人们如释重负,范增也是。

在鸿门宴开始后,刘邦很快就发觉自己陷入了危机。范增先后 3 次举起玉玦,但项羽并没有做出任何反应。范增很快找到项庄,项庄起身舞剑助兴,并慢慢靠近刘邦,而项伯这时

也拿起剑来,借舞剑之名阻挡了项庄的攻势。舞剑结束以后,刘邦坐在自己座位上,张良认为危机仍旧没有解除,他立刻通知守护在门外的樊哙。樊哙采取了及时的做法,直接闯进宴会大厅,斥责项羽背离贵族道义。项羽却赏赐了猪肉和酒给樊哙,并说他是勇者。樊哙阐明刘邦的立场:“我们无意占据咸阳,更无意称王。”

数刻之后,刘邦起身去厕所,他再也没有回来过。据说,刘邦是在樊哙、夏侯婴、靳强、纪信等 4 人的护送下,经酈山、芷阳小道返回霸上军营。而张良确信刘邦离开之后,才向项羽说刘邦喝醉了,已经早早返回了,并进献了白璧一对、玉斗一双表达歉意。项羽居然收下了这些,范增很失望,以至于拔出剑将玉斗砸碎,而刘邦回到霸上的第一件事就是处决了曹无伤。

鸿门宴结束后,刘邦履行了自己的承诺,将军队撤出了关中,项羽立刻占领了咸阳,并指使军队进行了数次劫掠。项羽错失了一次很好的机会,但他至少如愿以偿地得到了咸阳。刘邦虽然被迫撤离,但至少保住了有生力量和良好的声望,在秦朝灭亡后,他仍旧可以发挥显著作用。

## 吃水果别犯这些低级错误

水果不是想吃哪种就吃哪种,也不是想吃多少就吃多少,更不是想怎么吃就怎么吃,这里边有很多学问。

### 吃太多过犹不及

一些减肥计划建议你想知道吃多少水果和蔬菜就吃多少,但《地中海区》作者 Barry Sears 并不这么认为,“当然,你可以吃无限量的非淀粉类蔬菜,但是考虑到水果升血糖指数较高,吃水果必须更加谨慎。”而且,水果香甜美味,很容易吃过量,这样会急剧增加血液中的葡萄糖和卡路里的含量,从而导致体重增加。《中国居民膳食指南(2016 版)》建议,一个 3 口之家,一周应该采购 4~5 千克的水果。

此外,尽管从各方面来说,吃一整个水果是最理想的,建议选择较小的香蕉或苹果,而不是超大个的,从而避免不小心一次吃几份的量。

### 单吃水果

虽然一块水果比一块糖更好,但它仍有可能使你的血糖上升。如能搭配一些蛋白质,比如一块乳酪或一杯果仁牛奶,能有效解决此问题。Sears 说:“水果会提高胰岛素水平,而蛋白质会增加胰高血糖素,这两种激素共同作用稳定血糖水平。”

如果你患有糖尿病或是糖尿病前期,用蛋白质搭配水果尤其重要。



### 只吃果肉不吃果皮

果皮中的维生素和抗氧化物质含量比较高,例如苹果皮,富含纤维、维生素 C 和维生素 A。研究甚至发现吃果皮或许能减少肥胖和降低癌症风险。当然,如果是连果皮一起吃的话,一定要将外皮清洗干净,减少农残。果皮口感不太好的话,可以煮煮软化再食用。

### 将水果榨成汁喝

果汁,无论来自瓶装果汁或时尚果汁巴,都会减少其中的纤维成分,而膳食纤维是减缓血液中葡萄糖释放的物质。相比喝果汁,吃一整块水果或偶尔喝喝奶昔更好。他还告诫说,

干果和果汁很容易摄入过量(喝两杯果汁或吃掉一整袋杏干很简单),一喝就容易多。

### 所有水果都一样

每种水果中都分别含有营养物质,然而它们各自的“擅长”不同,比如菠萝和蓝莓都含有有益健康的维生素,但它们的碳水化合物、糖分和纤维的含量天差地别,应该根据自身的需要来选择。《Green Box Foods League of Nutritious Justice》的作者 Keith Kantor 博士说,一般情况下,尽量选富含多酚类物质和较低 GI 值的水果,而且总体来说,大多数颜色更深的水果(如深色果皮的葡萄)比浅色水果(如香蕉和西瓜)含有更丰富的抗氧化剂和更少的糖分。

(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
回忆餐厅	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
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼	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家?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