



□张孝青

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九三国江东群英会。

里说,老同学了,你还跟我来这一套。于是,他装
作很有性格的样子,转身就要走,被周瑜拦住。
周瑜大摆筵席,并禁止在席间谈论曹操与东吴
军旅之事。

由此,酒局慢慢开始,周瑜一边领蒋干参观
了东吴军营的精兵强将,一边装作喝得大醉,反
面讽刺蒋干,并“炫耀”自己的功成名就。

蒋干被老同学今日的功成名就刺激得够
呛,倒也丝毫不敢提及游说周瑜投降曹操的事。
这时,蒋干忽然担心起来,责备自己当时怎么在
曹丞相面前把话说得那么满,现在回去怎么也
得有个交代呀。管不了那么多了,总得有点收获
回去。于是,蒋干剑走偏锋,就有了晚上偷听、盗
书等行为。

后来,曹操果然中计,斩了水军首领蔡瑁、
张允。说到底,蒋干原本想拉老同学下水,想踩
着老同学的肩膀在曹操麾下步步高升,没想到

反过来让老同学周瑜给放了鸽子。商场里还有
个说法就是“杀熟”,你总是老同学长老同学短
地挂在嘴上,看在多年的情分上,今天,我不灭
你一道也说不过去。于是,一个劝降不成,便试
图以鸡鸣狗盗之术盗取敌方机密,另一个则将
计就计,请君入瓮。这赤壁之战,蒋干也算为东
吴立了件大功。

本来长相有点仙风道骨的蒋干,后来在戏
里成了鼻梁上贴了块白膏药的角色。这一切都
是让他那个老同学害的。反过来,他的老同学周
瑜在酒局中表现出非凡的气魄、风度和智谋,这
次群英会酒局也就成为千古佳话。

当年有名的“赤壁之战”就是因为这次酒局
的缘故,最终,“赤壁之战”成为以少胜多的战
役,至今仍被传为佳话,周瑜成为盖世英雄,而
蒋干却被世人慢慢遗忘。

冬季宜多喝粥汤

4 个饮食原则对抗寒冬

对付寒冷,一方面要增添衣物,注意保暖,
另一方面要注重营养。

现代营养学认为,机体在寒冷环境中代
谢率明显增加,对能量的需要比其他季节高,因
此,需要吃足够的食物来保证能量的充足供给,
以维持正常体温,抵御严寒。在寒冷的冬季,机
体对一些维生素的需要量也增加。因此,我们冬
季的饮食基本原则应是:食多样、吃足量、适量
补、多粥汤。

**1.食物补充要多样、足量,能量补充应充
足、平衡**

冬季,天寒地冻。生活在北方的居民,有供
暖设施,虽然在室外活动感到寒冷,但室内温暖
如春。但在南方,室内没有集中供暖设施,室内
室外温度一个样,甚至室内还比室外冷,人体对
能量的需求增加,必须注意能量的充足供应。为
保证足够量的主食,建议每天吃半斤至 8 两的
谷类食物,除了馒头、米饭、窝头等,可以“软硬
兼施”,经常喝粥。

动物性食物不仅所含蛋白质丰富,还含有
一定量的脂肪,可增强身体免疫力,提高防寒防
病能力。因此,每天应有 3 两至半斤的动物性食
物,可包括瘦肉、蛋、禽、鱼或奶等,要经常变换
种类。

2.少食生冷,多喝粥汤

冬季食用生冷食物容易刺激肠胃,造成腹
痛、腹泻等,因此,适宜的烹调方式很重要。建议
在加工冬季食物时,尽量多采用炖、煮、蒸、烩等
烹调方式,这样更易保存食物营养,有利健康。
东北的乱炖、白菜炖豆腐、什锦火锅等,吃起来
热乎乎、暖融融的,还实现了食物多样性。

3.顿顿蔬菜,天天水果

冬季干燥,特别是北方地区,由于吃肉较
多,容易出现大便干燥,蔬菜水果中富含丰富维



生素和矿物质,还有丰富的膳食纤维,能增强机
体免疫力,提高人体对寒冷的适应能力,并对血
管具有良好的保护作用,还可以促进胃肠蠕动,
防止便秘,因此,蔬菜水果的补充应该注意。我
们可选择胡萝卜、白萝卜、大白菜、土豆、山药、
莲藕、菠菜、油菜、芹菜、香菇、冬笋、娃娃菜等蔬
菜,水果可选择苹果、梨、猕猴桃、香蕉、柚子、柑
橘等。

4.维生素补充要适量,点到即止

冬季寒冷,日照时间缩短,人们的户外活动

减少,很容易出现维生素 D 缺乏。注意经常吃
富含钙和维生素 D 的食物,如奶类、豆制品、海
产品、动物肝脏等。冬季可供选择的新鲜蔬菜和
水果不如夏秋季节丰富,容易出现一些维生素和
矿物质的摄入不足。可以适当选择维生素和
矿物质补充剂来补充膳食中的不足,如维生素
C、维生素 D 等,但不应作为营养素的主要来
源,要适量!

(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