

“跟着大厨学做年夜饭”第二期开始报名

□记者 耿剑

本报讯“跟着大厨学做年夜饭”第一期在南湾甲鱼村假日酒店举办后,深受市民欢迎,不少人拨打电话咨询第二期学习时间。记者了解到,目前学习时间暂定12月16日,学习的菜品分别是南瓜饼、扒羊肉、核桃仁拌苦菊,感兴趣的市民可预约报名参加。

“跟着大厨学做年夜饭”系列活动得到了南湾甲鱼村假日酒店的大力支持,并于11月25日举办

了第一期。学习结束后,参与市民纷纷在家一展厨艺,并给本报展示了自己制作的美味。市民踏浪(网名)学习后当天中午就制作了糖醋排骨,市民井蛙(网名)学习后也制作了美味的糖醋排骨,市民彩霞满天(网名)不仅掌握了糖醋排骨的做法,当天还学会了酸辣肚丝汤的做法。市民的踊跃参与让饭店大厨们的拿手菜成为市民餐桌上的美味。

第二期学习的菜品为南瓜饼、扒羊肉和核桃仁拌苦菊,这些

也都是大家十分喜爱的家宴菜品。南瓜饼近年来一直在面点中颇受欢迎,在饭店的上桌率非常高。扒羊肉可谓是一道经典美味,香软可口,很适合老人和孩子食用。核桃仁拌苦菊不仅营养丰富,还是不少饭店颜值很高的凉菜,清火去燥。

第二期学习活动地点在建设路西段南湾甲鱼村假日酒店。活动当天,酒店将安排多位厨师现场烹制美味,并详细讲解每一道菜品的制作秘籍。市民除了现场

学习观摩,有疑问还可以现场提出,厨师将针对市民提出的问题逐一解答。活动咨询热线7026855、15937506769。



夜晚吃姜等同服砒霜?

专家:不喝酒啥时都可吃

本报讯最近,一条内容为“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜”的帖子被广为转发。武汉市食品药品监督管理局专家康康姐表示,这种说法太偏,之所以说晚上不能吃姜,多指夜间人们多爱喝酒,这个时候吃姜的确不健康。

上周五晚,湖北汉口的马先生邀好友去家中小酌,将家中腌制的姜片拿出作为下酒菜,不料一巡酒过后,马先生的好友倒了,送到家附近医院后被确诊为胃溃疡。于是“夜晚不能吃姜”更被传得神乎其神。

对此,康康姐表示,生姜晚上不能吃有些无厘头,姜能促进消化、增进食欲,炎热天气还能化痰定惊、提神醒脑。出现晚上吃姜导致腹泻等肠道疾病,与人们晚上喜欢喝酒有关,姜酒同食,百日“烂心”。晚上吃生姜后喝酒,等于吃慢性毒药,日积月累,五脏六腑都会受伤。而且,从中医的角度,除很小部分体质特殊者不适合食姜,其他情况下任何时候都可以吃姜,这就是:“四季吃生姜,百病一扫光。”

最后,康康姐说,生姜与人参等同,但阴虚体质的人群是绝对不能吃,患有肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆胃炎、糖尿病等,都不宜长期食用生姜,阴虚就是燥热体质,表现为手脚心发热,手心有汗爱喝水,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干、心烦易怒、睡眠不好,而姜性辛温,阴虚的人吃姜会加重阴虚的症状。

(邹婵娟)

避免引“毒”上身 4类常见的自制食品应该这么做

在外吃不放心,很多人转向自己在家做。泡菜、臭豆腐、辣椒酱……各种自制小食品引人食指大动,怎样才能既享受美味又吃得健康?广州医科大学食品质量与安全系的专家表示,以下这些常见的自制食品这么DIY,可以在很大程度上避免引“毒”上身。

自制腌菜

风险:亚硝酸盐

自制腌菜容易产生亚硝酸盐,亚硝酸盐不仅是剧毒物质,还可能致癌。

正确制作方式:①选择普通的瓦罐:瓦罐有助于空气中的乳酸菌更好进入,有利于发酵。密封泡菜时,一定要保证菜和水的容量占到整个容器八成以上的空间。②往腌菜内加一些乳酸菌或大蒜。③腌制一个月之后再吃。整个腌制过程需要15天左右,建议一个月后再吃,可以减少亚硝酸盐的摄入。④食用腌菜的同时配合食用一些富含维生素C的食物,以弥补营养的损失。

自制豆制品

风险:肉毒杆菌、黄曲霉素、葡萄球菌、沙门氏菌、皂苷、胰蛋白酶抑制剂、凝血素

豆制品富含蛋白质,但蛋白质却又是培养细菌的一个良好场所。自制豆制品时,如果杀菌不彻底,就会使一些污染细菌在此过程中以成倍的速度迅速繁殖。如果污染的细菌是肉毒杆菌,就可能引起肉毒杆菌中毒。

豆类食物如果发霉,还会导致黄曲霉素的污染,造成肝损伤、消化道炎症,甚至导致癌症。豆制品也可能感染葡萄球菌、沙门氏菌等,导致呕吐、腹泻、急性胃肠炎等。大豆本身也含有一些有毒化学成分,如皂苷、胰蛋白酶抑制剂、凝血素等。没煮熟的豆浆可能会造成中毒。



正确制作方式:①原料要新鲜。②制作豆制品的器皿一定要经过清洁和消毒。③保存原料的场所一定要尽量干燥。④食用之前经过充分加热。⑤不要食用隔夜豆制品。

自制腌肉

风险:肉毒杆菌

腌肉制品很容易被肉毒杆菌污染,肉毒杆菌是一种厌氧菌,在低氧环境下极易繁殖产生毒素。

正确制作方式:①适当加入一定量的盐,盐可以抑制一些腐

败微生物的繁殖,具有防腐的作用,但一定要记得食用前用水浸泡洗净,以降低盐分。②腊肉不吃新鲜:与腌菜一样,建议放置14天左右,两周到一个月的时间后再吃。③减少水分,加入发酵剂,抑制肉毒杆菌生长。④保证原料和存储容器的卫生干净。最好是少量制作,在短期内食用完。

自制酱

风险:黄曲霉素

辣椒酱、芝麻酱、番茄酱……听起来很诱人是不是?然而,这些酱料其实同样很容易出现问

题,主要原因是原料的选取与处理不当。做辣椒酱、番茄酱时,一定要做好制作前的清洗工作。制作花生酱、芝麻酱等粮食类酱料,则要做好对黄曲霉素的防护。如果容器的密封性不好,就有可能导致酱料腐败,产生致病菌,严重影响人体健康。

正确制作方式:①保证原料质量。②一定要进行浸泡和清洗。对于新鲜的辣椒和番茄,一般浸泡1-2小时;芝麻稍微过一下水即可,但要注意原料的选购,要求新鲜且无黄曲霉素污染。③做好酱料容器的密封。(王婧)

老年人血黏了 多吃点燕麦

老年人会因为血管壁的弹性减弱,使得宫腔变窄细胞受压,进而导致血液黏稠,使血液的流速减慢,促使心血管疾病的爆发。

一般来说,如果中老年人存在晨起头晕、蹲着干活时气短、阵发性视力模糊等状况,就说明体内的血液黏度可能比较高了,就应进行必要的检查治疗。

清理血液垃圾,吃燕麦、芹菜、黑豆、海带等食物最管用。

燕麦中含有丰富的β葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用。而且,燕麦能带来较强的饱腹感,使人长时间不饿。

芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。一项研究指出,适当饮用芹菜汁确实有助于降血压。(丛凡)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h1>分类广告</h1> <p>第2118期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台: ycqueqiaohui</p>		<p>售房 公园三室,毛坯新房 17737569369</p> <p>转让</p> <p>市中心餐饮 KTV 和 KTV 量贩 承包或转让 15639962766</p> <p>出租</p> <p>整层出租 380m²精装写字楼 13103753100</p>		<p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p>心理咨询</p> <p>●婚姻家庭调解 13937507536</p> <p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>景观绿化</p> <p>●专做楼顶花园后期养护 18803759991</p> <p>生活服务</p> <p>亲子鉴定 13137525230</p>		<p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <p>健康美容</p> <p>鼻炎 无痛人流、过敏性鼻炎、鼻窦炎等。15737557733</p> <p>E 教育资讯</p> <p>电工焊工 培训考证 市电业职业学校。电话:2963913</p>			
<p>A 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>聘 工行下属子公司工银安盛招 聘:销售、管理,五险一金, 双薪双休传承制 15886706090</p>		<p>维修电工、车间工人、残疾人 18837550007</p> <p>●聘CAD设计、空调销售 6166959</p>		<p>律师服务</p> <p>●樊律师 18737553763</p> <p>工商代理</p> <p>●公司注册、代账 18737535133</p>		<p>股票技术培训</p> <p>电话: 18837519993</p>		<p>C 房产资讯</p> <p>出售</p>		<p>D 生活资讯</p> <p>设计印刷</p> <p>●做画册找天一 8985888</p> <p>●家之诺全铝家具 13733914788</p>	

友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。