

舌尖品尝

# 正能量的辞旧迎新——红烧狮子头

2014年马上就要过去了,在我们辞旧迎新的餐桌上,红烧狮子头是必不可少添加正能量的一道大菜,其中包含的吉祥、团圆寓意早已胜过肉丸子本身的味道,以至于让人们忽略了红烧狮子头原有的细腻与稚嫩,要知道个中的滋味,呵呵,你可得精心品味哦!

红烧狮子头由色泽金黄、香味四溢、形态栩栩如生的丸子组成,有趣的是不少外国朋友在品味“红烧狮子头”时,有很多人把菜名译为“Happy Meatballs”,意为“快乐的肉球”。我觉得很贴切,也很生动。

制作过程:  
1. 将荸荠切丁与肉馅加入调料搅拌上劲;

东迹

营养指点

## 到底喝牛奶好还是喝豆浆好

牛奶与豆浆,是男女老幼喜爱的高蛋白饮食。许多人喜欢喝牛奶,而对豆浆不屑一顾,认为牛奶比豆浆营养好,其实,豆浆与牛奶的营养各有所长,但从总体讲豆浆的营养优于牛奶。据营养学家对牛奶与豆浆所含的13种营养物质分析,豆浆中的维生素A、维生素B和矿物质如钾、铁、钠都明显高于牛奶,只有钙、磷、糖略低于牛奶,其它如蛋白脂、脂肪等5种营养物质大体接近。

最近专家们发现,男人饮牛奶更有益于健康,女人喝豆浆更有利于健美。

据国外医学专家对3000多名老年男子进行长达22年的研究表明,常饮牛奶者不但精力充沛,少患肥胖症、高血压、骨质疏松症,且患栓塞、中风的可能性远比不饮牛奶者小。研究者认为,牛奶中的一些物质对中老年男子有保护作用,喝牛奶的男子身材往往比较苗条,体力充沛,高血压的患病率也较低。从而得出结论:男子在中年以后喝牛奶有益于身体健康,能减少脑血管病的发生。

现代营养研究表明,鲜豆浆除了含有植物雌激素以外,还有大豆蛋白、异黄酮、卵磷脂等物质,对某些癌症如乳腺癌、

2. 手捏成丸子,继而放入油锅中煎炸,使其定形;
3. 将煎炸好的丸子放入自己喜欢的调料红烧;
4. 收汁,装盘即可。

红烧狮子头那种鲜嫩松软,触之即散,入口即化是极大的味蕾享受。而更令人肃然起敬的是,红烧狮子头所使用的都是些家常食材,没有那些挂着令人瞠目结舌的价格标签的主料,也没有那些闻所未闻的奇异香料,红烧狮子头的惊人美味靠的全是我们一双灵巧的双手和一颗对家人的爱心。



教你一招

## 轻松给宝贝做辅食



帮助新手爸妈科学喂养,营养专家来教你。

1. 善于利用不同的食物加工器  
新手妈妈制作辅食之前,可是要备齐宝宝辅食制作的必备工具哦! 比如:锅铲、烤箱、多功能食品料理机等。
2. 调味汤  
宝妈们可以利用鸡肉汤、蔬菜汤、牛头汤当做调味汤料,还可以用海带、蘑菇、小黄花等作为底料,营养又美味!
3. 天然调料  
大自然赋予我们丰富的食材,宝妈们只要用心想,就有五花

八门的食材可做调料:洋葱、海带、芝麻、黄豆这些都可以做成粉状作为调料。

4. 为平凡辅食凹造型  
宝宝宝妈要用好模具,凹出宝贝喜欢的造型;包饺子或者小包子时,也可以换种花样哦!
5. 带孩子一起认识食物  
宝宝对食物的兴趣不次于其他事物,家长不要扼杀宝宝的天性,要带着孩子一起认识大自然的食材。
6. 和孩子一起制作辅食  
和孩子一起制作辅食,宝宝面对自己的劳动成果,肯定会大快朵颐的!

沈文

果品展示

## 全国名优果品齐聚杭州

全国名优果品日前齐聚杭州和平会展中心,来自全国22个水果主产省区152个县(市、区)的,248家企业带来360多种名特优新果品。

全国名优果品大宗水果不仅有苹果、梨、柑橘、葡萄、香蕉,还有沙棘、马蹄、蓝莓、树莓、草莓等一些特色鲜果;不仅有应季的脐橙、金桔,更有反季的云南蒙自枇杷、开远冬桃等;除薄皮核桃、澳洲坚果、金丝小枣、榛子、香榧子、腰果等干果,还有果汁果酱、果果果醋

等加工品,保健水果罗汉果、余甘子,养生法宝玛咖、石斛等。新疆正宗的名优特农副产品,如吐鲁番葡萄、哈密瓜、库尔勒香梨、阿克苏苹果、若羌红枣、和田薄皮核桃和枸杞,还有巴旦木、鹰嘴豆、无花果、蜂蜜、薰衣草制品等。

辽宁苹果、陕西洛川苹果、河南灵宝苹果很有名,新疆阿克苏苹果更有特色。柑橘是世界上产量最大的水果种类,是我国具有较强竞争力的果品。巴东柑橘、道县脐橙、安岳柠檬、融安金桔、

庆元甜橘柚、常山胡柚、琯溪蜜柚、广丰马家柚等均来自优势产区。

说到特色果品优势区域的各类果品,梨有四川广安蜜梨、新疆库尔勒香梨;桃有眉县猕猴桃;柿子有北京房山磨盘柿、广西恭城月柿;石榴有山西临猗石榴、云南蒙自石榴;三大莓有,安徽长丰草莓、山东黄岛蓝莓、云南大理蓝莓、河南封丘树莓;其他还有山西吕梁红枣,辽宁昌图榛子,广西百色芒果,宁夏中宁枸杞等等。

记者夏晓茵

家乡味道

## 舌尖上的想念

金灿灿的厚实表层怀抱着豆腐干加咸菜,散发着灶火烤制特有的香气,一口咬下去,立马溢出丝丝的热油,玉米粉的松软酥脆掺着农家小菜的咸淡有序开始在舌苔上“大闹天宫”……这是让我念念不忘的家乡味道。

家乡开化县是个小县城,却有不少我在外寻觅无踪的美食。其中之一,便是“汽糕”,北方多面粉擀制的特色面点,而南方小镇自有米粉蒸出的玲珑“汽糕”。儿时看着老一辈们围着蒸笼忙活做“汽糕”,圆形的蒸屉被蒙上一层粗布,上面浇上厚厚一层米粉糊糊,然后撒上香干丝、肉丁、青红辣椒等辅料点缀,送入蒸笼,不用多时,氤氲着米粉香的“汽糕”便千娇百媚地登场了。“汽糕”出笼后一般会被“大卸八块”,看上去倒是跟西式的“披萨”有共通之处。米粉松软,不似馒头一般密实干硬,也不是披萨的焦脆黏惹,“汽糕”的每一个毛孔都盛着水的精魂,一种“水乳交

融”的感觉在舌头齿间游走漫步。除了小吃,餐桌上最重要的就是菜了。家乡的“青蛳”不久前曾亮相过《舌尖上的中国》,赢得了全国各地的不少追捧,“青蛳”固然鲜美,但我却依旧最爱“何田清水鱼”。何田乡有“清水鱼之乡”的美誉,据说那儿各家各户自古便门前有塘,清水养鱼;钟灵毓秀,家乡的山水不仅孕育了可爱的人们,还熬炖出了一锅鲜美的清水鱼。记得上次回家,专门求着爸爸领我去何田尝一回地道的清水鱼,熬煮鱼肉的浓汤乳白凝稠,嘬吸时唇齿留香,鱼肉软细细腻,一筷子便能剔骨去刺,迫不及待送入口中时,温润即化……

家乡的每一口味道都在回忆里萦绕,历久弥香。网络虽然可以淘尽天下各色美食,但总有一些味道是不可复制不能密实干硬,也不是披萨的焦脆黏惹,“汽糕”的每一个毛孔都盛着水的精魂,一种“水乳交

融”的感觉在舌头齿间游走漫步。除了小吃,餐桌上最重要的就是菜了。家乡的“青蛳”不久前曾亮相过《舌尖上的中国》,赢得了全国各地的不少追捧,“青蛳”固然鲜美,但我却依旧最爱“何田清水鱼”。何田乡有“清水鱼之乡”的美誉,据说那儿各家各户自古便门前有塘,清水养鱼;钟灵毓秀,家乡的山水不仅孕育了可爱的人们,还熬炖出了一锅鲜美的清水鱼。记得上次回家,专门求着爸爸领我去何田尝一回地道的清水鱼,熬煮鱼肉的浓汤乳白凝稠,嘬吸时唇齿留香,鱼肉软细细腻,一筷子便能剔骨去刺,迫不及待送入口中时,温润即化……

徐潘依如

### 开化联社内部审计获省市多项荣誉

日前衢州市内部审计协会在全市内部审计人员后续教育培训班上,表彰了全市内部审计先进集体和先进工作者,并评审了一批优秀论文和项目。此次表彰会上开化联社朱树平被评为省、市审计先进工作者,报送的丰收小额贷款卡专项审计项目被评为省级优

秀内部审计项目。朱树平撰写的审计案例《创新运用审计“三访”强化信贷担保链风险审计的作用》被省内审协会评为三等奖,汪卓群撰写的论文《内部审计质量自我评估探讨》被省内审协会评为优秀论文二等奖,另有论文2篇获优秀奖。

余丽平

### 江山农合行:乐享家门口的“金融服务”

为解决农村金融服务空白地区农民取款难问题,江山农合行大力推广金融便利店的建设,实地走访了原有助农取款设备,对一些交易量小、信誉好、人流量集中、地理位置覆盖面广的村落统一安装金融便利店,统一金融便利店标识,印制服务指南、电子银行便捷操作、合作商户优惠力度等宣传资料。村民不出村就可以办理个人存取款、转账、查询等基本金融业务。

金融便利店的设立,极大方便了农村客户尤其是老年人、行动不便等特殊人群办理金融业务。不仅如此,村里的小超市也因为被选为金融便利店而“火了起来”,老板给我们算了一笔账,以往村民到镇上取完钱就习惯到镇上买东西。现如今,家门口就可以取钱,村民经常来店里取款,顺道就买点东西回去,月营业额也提高了将近20%。

吴艳芳

衢江联社：行普惠路 筑农信梦

为全面推进农信普惠金融工程建设,圆满完成《衢江农信联社普惠金融工程三年行动计划》各项目标任务,推动该联社各项业务持续健康发展,促进地区农村经济又好又快发展。衢江农信联社在全辖范围内拉开2015“走千家、访万户、共成长”——行普惠路、筑农信梦劳动竞赛活动,通过“行普惠路、筑农信梦”劳动竞赛活动,充分调动全体干部员工的工作积极性,加大对“三农”经济的扶持力度,围绕“三增三扩三提”,实现普惠家喻户晓,让广大群众创业融资更容易、金融服务更便捷和受惠更利更广泛。

柴志勇

基层快递

### 常山农信刷卡中大礼

12月20日上午,阳光明媚,常山农信举行了“丰收普惠礼,马上刷卡赢”有奖活动颁奖仪式。本次活动由常山农信主办,从常山农信丰收卡的用户中随机抽取用户成为获奖用户,以鼓励更多的人使用常山农信丰收卡。特

等奖两名,价值5000元的礼品一份;一等奖三名,价值3000元的礼品一份;二等奖10名,价值1500元的礼品一份;三等奖若干名,价值300元的礼品一份。

徐江静

### 龙游联社:文明劝导我先行

在党的群众路线教育实践活动契机下,为深入贯彻县委十届七次全会精神,进一步提升市民文明素质,龙游联社党员代表各个戴上红袖章积极协助城市管理执法人员,开展了“我志愿我最美”为主题的文明劝导活动。

龙游联社通过此次的文明劝

导志愿行动,进一步走进群众的生活当中,以和善的言语向居民传递温馨,拉近彼此距离。就有居民说道:“信用社的人,无论是柜台上的服务,或是路上碰到,总是那么亲切,与他们讲话就像见到老朋友一样……”

徐小春



酸酸甜甜,爱的滋味,味道永远是那么诱人,每吃一口,味蕾就好像上了瘾一样,一个劲地催着你再吃一口,再吃一口,一桌美味,这盘好吃的糖醋蜜肉往往先被一抢而光。

主料:猪肉。  
调料:蜂蜜、葱末、姜末、蒜

末、生抽、料酒、醋、盐、鸡精、干淀粉、水淀粉。

厨具:炒锅、平底锅、不粘锅  
做法:  
1. 将猪肉切成片,倒入干净的碗里;

2. 用生抽、盐、料酒腌制入味;
3. 葱姜蒜各切成碎末备用;
4. 将腌好的肉片蘸干淀粉;
5. 准备两个小碗,一碗水加少量淀粉做成水淀粉。另一碗蜂蜜+醋+鸡精调成蜜汁;
6. 下锅炸至表面金黄后捞出沥油;

7. 锅中留少许油,放入葱末、姜末、蒜末爆香;
8. 放入炸好的肉片翻炒;
9. 先倒入调好的蜜汁,最后再倒入水淀粉勾薄芡,淋入香油即可。

小窍门:炸肉片的时候油温不要过高,大约七成热即可,否则会将肉片一下子炸糊。

以法治精神推动工作学习  
嘉善烟草团员青年

为深入学习贯彻党的十八大、十八届四中全会精神,近日,嘉善县烟草专卖局团支部组织团员开展了“认真学习贯彻党的十八大、十八届四中全会精神”专题活动,以进一步提升广大团员法制观念和热爱爱国的情感。

一是丰富学习形式,全方位领会会议精神。通过集中学习、专题讲座、文化沙龙等方式,组织全体团员交流学习有关文件,要求广大团员深刻把握全会精神实质,与行业实际发展相结合,把思想行动统一到深化改革创新、加快转型升级发展战略上来。二是创新宣传载体,全媒体拓展网络交流平台。三是深入基层实践,全方位引导零售客户守法经营。

下一步,嘉善烟草专卖局团支部将进一步开展法治精神进社区、进农村、进景区活动,宣传贯彻党的十八大、十八届四中全会精神,真正推动法治精神在广大零售客户及消费者当中入耳、入眼、入脑、入心。

陈士祥 吴昊