

★科学饮食

夏季饮食注意“清补凉”

●记者谢翔翔 通讯员杨真晖

 自立夏以来天气渐热,不知不觉已到烈日当空、赤日炎炎、暑气逼人的盛夏。在这样的夏日里,人们的饮食要如何才能与节气相适应呢?答案就是宜清、宜补、宜凉,恰似广东一剂老的煲汤辅料“清补凉”。

 所谓“清”:夏日饮食应该以清暑益气为主。夏季人体新陈代谢十分旺盛,腠理疏松,出汗较多,气随津散,加之长夏雨多湿重,易困脾阳,且湿热交蒸,极易侵袭人体而致病。因此夏天补养宜清补为主,常用西洋参、生地、石斛、薏米、山药、芡实等。夏天不宜用厚腻滋补,如用红参、熟地、阿胶等,此等补品过于滋腻,易伤脾胃。

 所谓“补”:夏令养生应顺乎于正阳。饮食养阳则不得不提“小暑的黄鳝”了。小暑时节,黄鳝体壮而肥,肉嫩鲜美,营养丰富,滋补作用最强,故我国民间有“小暑黄鳝赛人参”之说。其实,“小暑黄鳝赛人参”还有另一层意思,这与中医学“春夏养阳”的养生思想是一致的,蕴涵着“冬病夏治”之意。

 所谓“凉”:夏天应当“吃苦”,多吃苦味的食品如苦瓜、莲子心,或中药菊花、夏枯草、中药凉茶等。因为苦能泻火,苦能燥湿,夏令时节,暑热偏盛,且暑多夹湿,“吃苦”具有清热泻火和化湿之效,缓解因暑热、暑湿引起的身体不适,起到调节阴阳,保持平衡的作用。

★民间美食

嘉兴粽子流传甚广

●记者夏晓茵

 嘉兴粽子是一种端午节的民俗食品。嘉兴一带城乡,每逢过年,过清明节,过端午节,几乎是家家户户都要包粽子。粽子已然成为民间流传甚广的美食。

 粽子在嘉兴一带流传的历史,可以追溯到明代。随着民间习俗的传承发展,粽子的制作技艺也日渐成熟。到了清代,嘉兴民间在清明、端午节食粽的习俗更为具体丰富。除了传统习俗对嘉兴粽子的流传产生重要影响外,嘉兴地区悠久灿烂的点心文化也推动了粽子制作技艺的发展。嘉兴粽子受“嘉湖细点”茶食的制作技艺影响颇深。至清朝末期,茶食品种之多不可胜数,粽子就是其中的代表之一。

 嘉兴粽子以“五芳斋”最为著名。50多年前,人们就将“粽子大王”的桂冠戴在它的头上,小小粽子在一定程度上成了稻米之乡嘉兴的一种象征。五芳斋粽子号称“江南粽子大王”,以糯而不烂、肥而不膩、肉嫩味香、咸甜适中而著称。五芳斋粽子按传统工艺配方精制而成,选料十分讲究,肉粽采用上等白糯米、后腿瘦肉、徽州伏笋,甜粽则用上等赤豆“大红袍”,通过配料、调味、包扎、蒸煮等多道工序精制而成。嘉兴五芳斋粽子有肉粽、豆沙、蛋黄等几十个花色品种,备受人们的厚爱,有“东方快餐”之称。嘉兴粽子通常采用真空包装,保质期为常温下6个月。在诸多口味中,蛋黄粽成为销售冠军,豆沙、鲜肉粽紧随其后。



★寻访美食

并非出自西湖的“西湖莼菜”

●真柏

 钱塘十大名菜之一的西湖莼菜羹,其主要原料莼菜其实并非出自西湖。所谓西湖莼菜,大多产自杭州的西山地区。

 莼菜是我国南方独有的水生野蔬之一,在长江中下游的湖泊、河道、港汊、塘堰都有分布,尤以杭州、江苏、上海、湖北的湖泊中生长、栽培较多,故形成了“西湖莼菜”、“太湖莼菜”、“淀湖莼菜”等几大分支,其中以“西湖莼菜”最为著名。

 作为菜之珍品,大凡游人到杭州,总喜欢尝一尝莼羹风味,西山的留下一带菜馆也时常供应此菜。龚玉和近著《知味江南》记述的莼菜羹制法是这样的:先将适量鲜莼菜倒入煮沸的水中一余(tùn),迅速捞出,放入汤盘中;再把鸡肉、火腿的原汁汤加少许食盐放进锅内烧开,

加入味精,然后浇在莼菜上;最后撒上已切好的鸡丝、火腿丝,淋上热鸡油。此菜上桌,莼菜翠绿,鸡丝白嫩,火腿殷红,汤汁黄澄,色泽鲜艳。

★难忘美食

陶乐的“金钱”

●余小沉

 宁夏陶乐是黄河东岸的一个小县,只有8000人口。据说,唐代郭子仪平乱凯旋时,曾在此停留,因陶醉于欢乐之中,故命此地为陶乐。

 上世纪80年代的一年夏天,我去陶乐出差,只见祁连山的冰雪融化,黄河水喷涌而出,冲撞着河岸。河水主流忽东忽西,“三十年河东,三十年河西”的谚语在此才有了真切的感觉。陶乐县城夏日炎热,街上见不到几十个人,但见十几条毛驴在尘土飞扬中窜行,嘶叫。我们跟着县人事局的张局长来到他家。局长一进门就喊红脸胖老婆,拉开炕桌摆菜喝酒。满桌的牛羊内外,还有一盘陶乐名菜“金钱”,仔细一看原来就是切成片的新鲜驴鞭。在他们劝说下,我夹了一片,原以为骚味一定很重,想不到一入嘴,有股清香;一咬,发韧,既无猪肝之粗拉,又无猪腰之滑腻,有点像肚片,带点脆,很好

★即兴采访

容易疲乏者请补气健脾

●记者谢翔翔

 如今,人们对吃已不仅仅满足于吃饱,更多的是要吃好并吃的健康。于是,食疗成了人们关注的热词。为此,记者就食疗方面的问题,采访了杭州市拱墅区米市巷中医馆主任中医师蒋小峰。

 聊起食补,蒋小峰说,中医一般将人的体质分为9种:气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质、平和质。这9种体质中,唯平和质是健康的。

 就拿气虚质的人来说,形体一般为肌肉松软,不健壮。平日里的常见表现有气短懒言,语音低怯,肢体容易疲倦,头晕,健忘,易出汗,目光少神,唇色少华,毛发不泽。气虚质的人在调理上以培补元气,补气健脾为主。中医师调理气虚体质常用的代表方有:四君子汤、补中益气汤,其中的主要成分也是以补气作用为主的中药。但气虚体质的人,也并不是任何时候都可以补气的。在患有疾病的时候就最好不要补气,比如在发烧的时候补气,往往会让体温上升。

 气虚质的人在饮食上可

 选用具有健脾益气、易于消化的食品,如小米、粳米、糯米、扁豆、苡米、淮山、党参、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、鳊鱼、刀鱼、黄鱼、比目鱼、菜花、胡萝卜、香菇、马铃薯等。

 在这里,蒋小峰还给大家推荐了几个制作简单的食疗食谱。

 人参莲肉汤:有补气健脾的作用。将6克人参、10枚去心的莲子、15克冰糖,一起放入蒸盅内,加适量的水浸泡,隔水蒸一小时左右即可食。

 黄芪童子鸡:对于气虚质的人,这款食谱有益气补虚的作用。生黄芪9克加上童子鸡一只就可以了。将童子鸡洗净,用纱布袋包好生黄芪,取一根细线,一端扎紧纱布袋口,置于锅内,一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤,待童子鸡煮熟后,拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味,就可以食用。

 山药粥:这款食谱益肺固精,强身健体。将30克山药、180克粳米一起入锅,加清水适量煮粥,熟后即可享用。

 如今,西湖莼菜已成为大家公认的一种高档名贵特色蔬菜,在国际市场上享有较高声誉。2008年7月,香港凤凰电视台生活频道向全球播放了西湖莼菜的采摘、加工、烹饪全过程的纪录片,进一步提升了西湖莼菜的国际知名度。

 从古至今,莼菜美味不知令多少游子学人魂牵梦萦。大文豪白居易就写过“犹有鲈鱼莼菜兴,来春或拟住江东”之句,苏东坡也写过“若问三吴胜事,不唯千里莼羹”之句。还有一个极致的例子:晋代的张翰在洛阳做官,见秋风起,不由思恋起家乡的“菰菜莼羹鲈鱼脍”,曰:“人生贵在得志,何能羈宦数千里,以要名爵乎?”于是辞官还乡。自此,莼菜便成了游子思乡的象征。当地人都说,自己即使云游天下,最牵挂的莫过于倚门的老母、临窗的娇妻,还有,就是家乡的莼菜羹了。时至今日,西山百姓能有幸与莼为邻,以莼作羹,较之古人,实为大幸。



★特色美食

湖南腊肉香喷喷

●黄田

 提起湖南腊肉,历史悠久,色彩红亮,烟熏咸香,肥而不膩,很多人会情不自禁地垂涎欲滴。

 每到寒冬腊月,在老家邵阳几乎家家户户要制作腊肉。特别是腊八过后,东村西寨都不时传来杀猪的嚎叫声,大家都把喂养一年半载的大肥猪杀掉,除留下一部分肉过年时吃以外,其余全部做成腊肉,以备来年之用。因为腊肉都是在农历腊月加工,



★厨艺品味

素盘雕胡饭

●王珍

 赞美。

 而中医则认为茭白可利尿止渴、解酒毒、补虚健体、退黄疽。可见,茭白是药食同源的好食材。

 清代大才子、杭州人袁枚在《随园食单》杂素菜单中对做茭白颇有心得:“茭白炒肉,炒鸡俱可。切整段,酱醋炙之尤佳。煨肉亦佳,须切片,以寸为度,初出瘦细者无味。”可见,杭州人吃茭白的历史也蛮悠久的,民间茭白的家常做法也有不少,如茭白炒毛豆儿是杭州人家餐桌上的常见菜,很简单却很美味。茭白的白白嫩嫩,毛豆的翠翠绿绿,一白一绿,养眼又开胃。另一道菜叫鱼香茭白,是鱼香肉丝的改版菜,做法雷同,味道也很独特。还有像烧油焖春笋一样做油焖茭白,或者和油面筋同烧做成茭白焖面筋,等等,不管素炒、荤烧,茭白的味道都很好。

 现在正是茭白上市的时光,我觉得最简单、最好吃的莫过于饭煨茭白。选茭白季出产的鲜嫩茭白几根,去壳、洗净,直接放进饭锅和米一起煮就行,饭熟后夹出茭白,弄净饭粒,装盘。就是饭菜齐全的一餐了。

 鲜嫩的茭白,可以不用任何调料出锅就吃,那绝对是满口清香、甘甜生津,连那锅饭都透着独特的清香。但这样的味道只有口味清淡、会享受原汁原味的人才有福享受。而重口味的人则可借助各种调料来提味,照自己的口味喜好加麻油、辣油、酸辣粉、盐、蒜泥、花椒粉、生抽等,一些老字号的传统小吃凉拌菜都有各自独家秘制调料,若能偷些拳头来,那在家常便饭中就能吃出几分餐馆的味道来。

 若是嫌饭粒粘在茭白上麻烦,也可以在蒸架上隔水蒸。但是,放在饭锅里和米一起煮,求得更甘润。也许茭白和米汤水本来就是绝配?当然,米好、水纯,茭白自然生长而不是出于暖棚,是缺一不可的条件。不然你吃不到天然甘香味,可不能怪我无厨艺、厨德在瞎说。实话告诉你:这才是本色的农家菜谱,省柴、省事、省油盐,略去了繁琐的刀工、配菜、起油锅等等油脂疙瘩的庖厨气息。

 饭煨茭白,技巧就在没有技巧中,味道就在清淡本真中,是一道很怀旧的唐朝美食——雕胡饭的味道。

<p>派生分立公告</p> <p>经浙江龙亿建设有限公司股东会决定:本公司分立。本次分立的形式为派生分立。浙江龙亿建设有限公司分立为浙江龙亿建设有限公司和杭州临安龙亿园林绿化有限公司。分立前浙江龙亿建设有限公司的注册资本为10000万元。分立后浙江龙亿建设有限公司的注册资本为9000万元;杭州临安龙亿园林绿化有限公司的注册资本为1000万元。分立后,原浙江龙亿建设有限公司的债权债务由分立后的浙江龙亿建设有限公司承继。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不申报的视其为没有提出要求。特此公告</p> <p>浙江龙亿建设有限公司</p>	<p>淳安县依林奇吧娱乐中心遗失食品流通许可证正本,编号:SP3301271150009670,声明作废。</p> <p>富阳市富春街道贝莱家具经营部遗失财务章一枚,声明作废。</p> <p>杭州本奇企业形象设计事务所遗失浙江省杭州市服务业统一发票(手工),发票代码:233011070813,发票号码:1843251-1843275,声明作废。</p> <p>高永建遗失杭州市工商行政管理局萧山分局2011年5月17日核发的注册号为330181600598857的营业执照正、副本,声明作废。</p> <p>淳安县左口苗木专业合作社遗失机构信用代码证,代码:G10330127040943706;开户许可证,核准号:J3310040943702,开户银行为浙江省农村信用社(合作银行),声明作废。</p> <p>杭州康之道科技有限公司遗失杭州市工商行政管理局拱墅分局2014年1月21日核发的注册号为330103000085034的营业执照正、副本,声明作废。</p> <p>杭州药都生物技术有限公司,注册号为330185000013358,不慎遗失由临安市市场监督管理局2013年11月12日核发的营业执照副本;税务登记证正本,税号:浙税联字:330124673950756号,声明作废。</p>	<p>富阳浩凯机械制造有限公司注销清算公告</p> <p>富阳浩凯机械制造有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。</p> <p>淳安隆龙化工有限公司注销清算公告</p> <p>淳安隆龙化工有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。</p>	<p>杭州奥利斯进出口有限公司注销清算公告</p> <p>杭州奥利斯进出口有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。</p> <p>杭州聚食塔科技有限公司注销清算公告</p> <p>杭州聚食塔科技有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。</p> <p>杭州盛禾包装有限公司减资公告</p> <p>经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从50万元减至25万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。</p> <p>杭州盛禾包装有限公司</p> <p>富阳腾虎网络科技有限公司遗失税务登记证正本,税号:330183063959454,声明作废。</p>	<p>淳安县千岛湖并峰冬枣专业合作社注销清算公告</p> <p>淳安县千岛湖并峰冬枣专业合作社注销清算公告:本合作社全体社员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。</p> <p>杭州萧亨建筑材料有限公司注销清算公告</p> <p>杭州萧亨建筑材料有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。</p> <p>杭州华祥电器控制设备厂注销清算公告</p> <p>杭州华祥电器控制设备厂注销清算公告:本企业出资人已决定解散本企业,请债权人自接到本企业书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起六十日内,向企业清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。</p> <p>杭州萧山傲龙建设有限公司注销清算公告</p> <p>杭州萧山傲龙建设有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。</p>
--	--	--	--	--