

即兴采访

天猫全线集结生鲜新零售

帮助远洋捕捞巨头带着中国吃货的偏好数据下网捕鱼



天猫和远洋世家在杭州签署战略合作协议。

■见习记者邹霏霏 文/摄

7月11日,阿里巴巴宣布成立“五新执行委员会”,全线集结建设新零售。作为新零售战略的具体探索,同日上午,天猫和国内著名的远洋捕捞和生鲜海产品提供商远洋世家签署战略合作协议,双方探索“原产地联采”合作模式,天猫将把消费者洞察数据分享给合作伙伴,让远在地球另一端的深海捕捞船带着来自中国吃货的偏好数据下网捕鱼。

健康饮食

药膳养生糕点 好吃又暖心

■记者王艳

中医主张“药食同源”,药膳食疗是中医健康的一个重要组成部分,是中华民族历经数千年不断探索遗留下来的宝贵文化遗产。但中药材口感普遍不佳,如何能让这些中药材变成人们爱吃的食物?

台州医院中医科主任邱夏桑赴浙江省中医院等中医院取经,膳食科科长陈峥也非常支持制作药膳。经过再三斟酌、试验,日前他们推出3款适合大众的药膳糕点:茯苓糕、枸杞葛根糕、清肝明目糕。

邱夏桑介绍,茯苓味甘、淡、性平,入药具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功用。古人称茯苓为“四时神药”,因为它功效非常广泛,不分四季,将它与各种药物配伍,不管寒、温、风、湿诸疾,都能发挥其独特功效,可治小便不利,水肿胀满,痰饮咳逆等。现代医学研究也表明茯苓能增强机体免疫功能。于是,膳食科师傅用已经磨成粉末的茯苓,然后加入糯米粉、面粉、白糖,再用菊花水和面,以枸杞、葡萄干、黑芝麻点缀。经过10余次的改良,终于成就了入口软糯的茯苓糕。

葛根,有解肌退热、透

疹、生津止渴、升阳止泻之功。葛根中含有丰富的营养成分,如葛根素、大豆黄酮苷、花生素等,还含有12%的黄酮类化合物和铁、钙、铜、硒等人体必需的矿物质,因此,葛根有“千年人参”的美誉。把葛根磨成粉,加入枸杞、干桂花、冰糖、水,经过数次的调试、改良,终于制成了入口绵香、甜蜜可口的枸杞葛根糕。桂花的香醇配上枸杞的甜,让葛根糕好吃又有营养。

“肝开窍于目”,春夏季是养肝的好时节,养肝护眼要多喝清肝明目茶,比如菊花枸杞子茶。那么,用上好的菊花水加上适当比例的面粉、粳米粉、糯米粉制成面饼,内馅则是浓香的干桂花、白糖和枸杞做出的清肝明目糕,也有清肝明目之功效,同样是老少皆宜的药膳。

近日,《深夜食堂》这部披着美食外皮的温情日剧,在年轻人中有着极高的知名度,其实,暖心的食堂不一定开在深夜,在台州医院正常饭点开门的食堂,也能把仁心与美味一并奉上。炎炎夏日,在略显油腻的正餐之外,这几款药膳点心给大家带来了夏日味觉方面的“小确幸”,自开始供应以来,受到了一致好评。

三种消暑美食 夏天照着吃

■王春令

炎炎夏日,人们难免会出现或轻或重的中暑现象,而且心情烦躁,胃口也不好。吃对食物可以帮助人体补充所需水分,解热祛暑。反之的不仅不能解暑,还可能让你的肠胃受损,影响消化。在此给大家推荐三种老中医都点赞的消暑食物。这个夏天,照着吃就对了!

1. 绿豆 绿豆中含有蛋白质、磷脂,有兴奋神经增进食欲的功能,非常适合夏季食用。绿豆甘寒,有清心利尿、消暑止渴、清热解暑之效。绿豆汤是民间最常用的消暑与解毒良药,夏季常吃绿豆消暑养胃最佳。绿豆常用于治疗暑热烦渴、心、胃热盛及痈肿、丹毒等证,对砒石、巴豆、附子等一切草木金石及酒食中毒,大量饮服绿豆,均有解救作用。

2. 苦瓜 俗话说得好,“天热食苦,胜似进补”。苦味蔬菜中,首选苦瓜。苦瓜

中含有丰富的营养成分,有消暑清热、明目解毒的作用。苦瓜性寒味苦,有清热解暑、清心消暑、明目降压之功,对中暑、痢疾、恶疮等有防治作用。苦瓜含有多种氨基酸、维生素和矿物质。苦瓜还含有一种叫“多肽-P”类似胰岛素的物质,有降糖功效,是防治糖尿病的佳品。苦瓜如烹调得法,淡淡苦味中带有清香,别有一番风味,是夏季大众喜欢的蔬菜。

3. 海带 不仅有助于清除体内的积热,还可以对付因出汗过多出现的体力透支。另外,夏季是心脑血管疾病的高发季节,海带中含有的多种营养物质恰具有辅助降低血压、降低血液黏稠度的作用,对心脑血管疾病患者大有裨益。海带既可凉拌,又可煲汤食用,其中牛肉海带汤特别适合夏季饮用。但患有甲亢的病人不可吃海带,孕妇、乳母也不宜吃过多海带。

吃得有趣

■王珍

如今有太多的各种聚会,各种大吃大喝。总是吃得太撑,总是后悔不应该不顾后果肆无忌惮地猛吃,但在吃的时光总是忘乎所以,当然也忘记了盛传的《胖胖诗》:“每逢佳节胖三斤,仔细一瞧三公斤。减肥拼命小半年,未到功成又过年。人瘦穿啥都百搭,人胖穿啥都白搭。”

我的记忆中有太多吃饱了撑的细节。记得那时我刚出道不久,一天教研组长对我说,这个暑假轮到你去休养了。我是一个说话不经过大脑的悲观主义者,认为天下的好事哪轮得到我这类教育战线上的菜鸟?所以冲口就说:“轮到我了?那还会有好事啊,不去!”

那位组长是位善良厚道的好人,我平时想混充道儿老,总喜欢

这样吃西瓜,你见过吗?

与他称兄道弟,而他总是很认真地告诉我,别叫我“兄”,要叫也得叫“娘舅”。他真的把我当外甥囡了,很耐心地告诉我,“外语组所有的老师都轮到过休养了,所以就轮到你了”。

所以我就来到一个美丽的风景区内疗养院,天天好吃好喝,无所事事。我觉得休养真是一件好事,恨不得一生都休养着呢!仔细看看,四周基本都是年纪一把的资深教师,难怪我的第一天就听工作人员说,小姐好福气啊,这么年轻就来疗养了!

一天我跟一群同养者饭后百步走,走到半道有人提出买个西瓜当夜宵吃,见者有份。大概同行的有七八个人吧,所以就挑了个巨大西瓜,有点重的。一老师对我说:“小鬼,你拿得动不?要不你拿回去放到冰箱里冰一下。”我欣然答应了,我最愿意抱着吃的东西了。

我等啊等的,好不容易他们都散步回来了。我开心啊,总算可以吃西瓜了。但是,只听到他们在那儿叫:“小鬼,西瓜呢?”我的脑子里“轰”地一声巨响:莫非西瓜被哪个馋痨还儿吃掉了?我咚咚咚地跑去打开冰箱,一看,西瓜好好地端坐在那儿呢,这些人都是什么眼晴?

他们马上大惊小怪地尖叫起来:原来,你放到速冻箱里啦!都冰得石骨铁硬了,切都切不动了,这还怎么吃啊。唉,到底是一个纤手不动不做事情的人,这么简单的事都做不好。

我听了,不服不服就是不服!速冻箱怎么啦?不是想快点让西瓜冷下来吗?这么大的个儿西瓜哪那么容易冰呀?再说了,怎么能吃了,冰激凌不是更冰吗,还不是照样能吃?你们不吃就不吃好了,我一个人照样吃。我去食堂

借了一个长柄的钢勺,在西瓜上切了个小口子,就用勺子一勺勺舀着吃,还得意洋洋地告诉围观群众,很凉爽,真的有冰激凌的味道哦!

大约有一个时辰吧,我把一个结了冰的大西瓜全部吃掉了。只记得我的手脚,我的浑身都是透心的凉,最最难堪的是我的裙子腰上的扣子就要爆裂了。我艰难地挪回房间,用厚厚的白被子裹住自身,感觉肚子涨得就要爆炸了,那时我想,所谓吹弹可破大致如此吧?

丢人的消息总是传得飞快,围观者越来越多。试想一下,一群人围着一个盖着白被子的人站着,神情凝重,如果再扯些玫瑰花瓣扔向这个躺着的人……这是什么镜头啊?只不过和影视画面不同的是,站着的人全都没有哭,只有躺着的人在流泪。

一位年长的老师关切地替我

出主意:小王,你还是起来去散散步吧,运动一下,出出汗可能会好一点。但我一肚子被冰西瓜撑着,要爬起来谈何容易?于是我的泪水更加汹涌。大家见状,觉得一定是我太难受了,所以不无同情,焦急地询问,是不是要叫救护车。我说,不是啦,不是啦,我想哭一哭,流掉一点西瓜水,减轻肚子的负担。我甚至还试着尝尝自己流出来的眼泪是不是有西瓜的甜味?我知道,忍耐性差点的人肯定已经想哈哈大笑了,因为我看到不少人浑身颤抖着扭过头去,还有人捂住嘴巴逃出门去了……

我相信,我一定是那届疗养者中最有名气的人,也许有人叫不出我的名字,但一定知道那个吃冰西瓜的饕餮女。

最后,温馨提醒:为了胃的健康安全,请勿模仿。

体验新闻

乘坐动车 可沿途点餐啦



■见习记者邹霏霏

7月17日起,乘客乘坐G、D字头的动车组列车,可提前在铁路12306官方平台上用微信支付完成订餐。覆盖全国的27个高铁客运站作为首批试点供餐站同步上线餐食派送服务,超过百家餐饮品牌可供乘客选择。

据介绍,在列车出发两小时前,旅客可以通过12306或者APP两种方式进行微信支付点餐。旅客在12306网订票成功后,将收到系统提示,确认订餐时,根据页面提示办理,即可使用微信支付买单。

记者登录12306官方网站,看到页面上多了个“订餐服务”按钮,点进去后,需要选择乘车日期、出发地、目的地和车次,填写内容后,就可以点餐了。记者选了19日从杭州到宁波的车次,跳出选餐页面,里面有鱼香肉丝套餐、宫保鸡丁套餐、鱼香肉丝套餐等,价格是15元。记者再次选择绍兴到上海的车次,再点进去,总共9家餐厅,肯德基、德克士、味千拉面、五芳斋等都在列,基本上就是杭州东站内的餐厅。选择餐品后,填写姓名、车厢号、座位号,下单,除了餐点,配送费都是8元。

“太方便了,以后无需因为赶火车,而在餐馆着急吃饭了。”经常出差的周先生表示,他有时候订了晚上6点的火车,会因为吃饭问题而苦恼。如今可以慢慢悠悠地去火车站,在车上享受晚餐。如果时间赶不上,不少市民选择随身携带大包小包的零食,比如饼干、方便面匆匆地解决吃饭,网络订餐对于市民来说,可以在出行时享受美食。同时,对旅客来说,想吃的美食可通过线上订购、微信支付,不用考虑在火车上用现金找零,让旅客能享受完善的无现金出行方式。

乘客用餐的选择越来越多。通过铁路上订餐系统,用微信支付既可以订所乘列车餐车供应的餐食,也可预订沿途供餐站供应的多种地方特色餐食。目前,首批试点的供餐站共27个,主要是上海、天津、广州、南京、杭州、西安、沈阳、长春、武汉、济南、福州、厦门、长沙、成都、重庆、兰州等省会及计划单列市所在地高铁客运站。

据介绍,沿途供餐站有多种地方美食供乘客选择。例如,途经广州南站可订购“七十二街”的广式餐点;成都东站、重庆北站可预定“川之味”热辣川味美食;西安北站则供应“大唐腾记”、“飞花”等品牌的腊汁肉夹馍;太原南站可品尝到传统的“好主妇”中原美味……