

冬吃坚果好处多

■记者王艳

冬季天气寒冷,人体需要摄取更多的蛋白质和脂肪来抵抗寒冷。坚果性味偏温热,其他季节吃比较容易上火,冬季适度地多吃一些坚果反而有好处。炒菜时加把坚果,或是作为餐间零食,都是不错的选择。

研究发现,坚果中特别重要的营养素包括维生素E、多种B族维生素以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,还有一定含量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗严寒。

其中,钙与体的产热能力有一定关系,而维生素E对于保证顺畅的血液循环是有益的。当人体自身的产热能力强,血液循环好的时候,人体往往就不容易发生诸如手脚冰凉的情况。

坚果的脂肪含量从40%~80%不等,冬天人们不爱动,吃坚果会不会导致发胖?专家表示,冬季吃坚果后发现长胖了,原因是没有吃对。建议将吃坚果的时机放在用餐的时候,或者两餐之间。

研究证明,如果在一餐当中,将扁桃仁配合淀粉类食物一起食用,可以让餐后的饱腹感持续更长时间,甚至到下一餐仍然不感到饥饿。

另外,冬天气照时间短,如果体内维生素B1浓度低,抑郁风险就会升高。坚果中榛子和开心果等维生素B1含量尤为突出,情绪低落的人不妨多吃一些。

专家提醒,坚果虽好,也并非人人适宜。入餐的量应以去壳后一汤匙或者一小把为宜。坚果多呈大颗粒状,富含大量膳食纤维和大量油脂,对胆囊的刺激较强,因此,幼儿、腹泻患者、肝胆疾病患者、坚果过敏人群,以及易上火人群均不宜食用。

还需要提醒的是,万一吃到苦味或哈喇味的坚果,一定要马上吐掉并漱口,因为它可能含有剧毒致腐物质“黄曲霉毒素”。黄曲霉毒素一般温度难以将其杀灭,在水中也不易溶解,即使使用100℃的温度进行20个小时的灭菌,也不一定将其彻底去除。

老妈做的豆腐羹

■许诺 文/摄

老妈有好几样拿手菜,豆腐羹就是其中之一。要做出一碗好吃的豆腐羹,原料好是前提,以卤水老豆腐为佳。

元旦回家,一进院子就看到门前摆着那些做豆腐的老家什。老妈喜欢自己手工磨豆腐做豆腐,但随着年岁渐长,已有些力不从心。所以,如今只有过节放假,小孩们都回去她才会做豆腐。

知道我们爱吃豆腐羹,老妈早早地备好了配料:新鲜的猪肉、冬笋、几片大蒜叶。从小到大,吃过老妈做的无数次豆腐羹,只知道味道鲜美,却从未正经看过制作过程。这一回,我是瞪大眼睛,仔仔细细从头看到尾。

老妈一边准备材料,一边絮絮叨叨地说着:做豆腐羹最简单了,就这样把老豆腐切成小丁;猪肉不能太瘦,要肥瘦相间才好,切小再剁碎;冬笋也要切小丁。

准备好食材后,就真正进入豆腐羹的制作了:放一小勺猪油,将肉末入锅煸炒,待熬出肥肉里的油,就可以将冬笋放

入一起炒制。老妈说,冬笋一定要炒熟一些,不然会有涩味。炒的时候可以放一点水闷一小会,然后放入豆腐丁,加一些盐巴、一小勺生抽。煸炒一会加水烧开,加入切好的大蒜叶,再调入淀粉,稀稠凭个人口味。

老妈虽已古稀之年,厨房里的活,不管是刀工还是手法,倒是越来越纯熟,自己还摸索出了好多“小理论”。

譬如,切豆腐,她拿起豆腐不像我们放在案板上切,而是摊在手上。如果是烧青菜豆腐汤,横竖划几道就可以入锅。如果是煎豆腐,她会把一整块豆腐先均匀分成三份,再横竖划几刀。每次见她老人家这样“操作”豆腐,我总要捏把汗,毕竟是磨得锃亮的钢刀啊!老妈倒是驾轻就熟,做得行云流水。老妈说,这样切是因为豆腐软糯,放在砧板上难免会粘。

再比如切冬笋,老妈也有讲究。冬笋的尾部一般组织比较致密,就先竖着切片,再横过来切丝、切丁。这样切,吃的时候即使是尾部也会很鲜嫩。

老妈做出来的豆腐羹,之所以让我觉得好吃,除了食材以外,我想还是因为她用了心。

的伙伴们闲来聚餐的温暖小窝。

做美食要有“傻瓜”精神

以前,赵东辉夫妻俩从事的是设备供应的行当,接触最多的就是一些大型养殖场。

“可能也是这样的关系,让我对食品原材料供应更了解,对食物品质也更讲究。”赵东辉说,现在肉类确实多含催熟剂,这让他觉得吃的不大放心。“所以我自己烧菜,就特别注意食材。”这也是卤味店以“傻”为名的原因。赵东辉说,用最傻的办法才能做出真正的好东西,这和做人一样,掺不得一点假。比如,他们处理一个鸭头要花五六分钟时间,先是剪开喉管手工清洗,还要拿高压喷枪冲洗。

用两年时间“求”得秘方

别看这个大老爷们“糙”得很,烧起菜来卤料甚至还用上了计时器;而大嫂包饺子也很有一手,他俩的晚餐就是自家卤味和荠菜馅儿的饺子。

这“傻辣辣”卤味的秘方,是夫妻俩从河南老家“求”回来的:“第一次吃这种卤味就觉得很特别,不是在连锁店,也是小小的家庭店。老板是一个年轻人,我一尝就觉得他家东西不一样。”怎么个不一样法?赵东辉说,这特别之处就在于卤汤。在传统概念里,卤味要是浓汤老料,这样才能入味。但这家小店总是清汤寡水的颜色,味道却能做到鲜胜老汤,“这方子也是老板试了很久摸索出来的,而方不外传也是人之常情。”

一开始,赵东辉找了很多熟人牵线搭桥,对方怎么也不肯泄露机密。老赵倒没放弃,想着用诚意打动人。于是,年年回老家,背着火腿、酥饼这些特产,上门拜访成了必修课。两年多时间过去了,对方被他的诚意打动,终于传授了秘方。“有了方子才知道,这新汤的卤水成本是一般成本的五六倍。一锅汤煮了又煮,看似浓汤好味,实际里面杂质多;新汤就以盐为主,一锅出炉立马换汤。”赵东辉说。

小卤味有大讲究

小小卤味店,讲究的除了汤底,最特别的还在一口小小的净水池。在老农贸这家小店,整体装修不过五六万元,而这个并不起眼的净水池就花了1万多元。“这个净水池是进口去杂质除残留的,你看,不会这水就能从清到浑。”赵东辉说。

大嫂说,一开始老伴说要花1万多元买净水池,她觉得丈夫疯了。最终,大嫂没拗过老伴的坚持,“现在看看挺值,高科技能洗出手洗不干净的。”

食材好,味道好使“傻辣辣”卤味渐渐有了名气,连宁波、东阳、义乌都有了粉丝,就冲着“傻辣辣”的独家鱼肚、冰与火之虾、鸭板肠、海苔豆腐而来。这里的鱼肚是深海大洋的,虾从南美空运,海苔豆腐暗藏玄机。这些原料,赵东辉是通过杭州、福建等地的进货商购买。

有机会去金华,不妨去“傻辣辣”尝个鲜呗!

柯桥“食阁”开门迎客



日前,绍兴柯桥“食阁”开门迎客,里面干净敞亮的用餐环境,琳琅满目的各地美食,吸引了众多市民。

一直来,柯桥城区小餐饮油烟直排马路、污水随意倾倒、门前设摊烧烤等问题突出。“现在消费者对用餐环境的要求日益提高,这也促使了小餐饮的改造升级。”柯桥区域投集团负责人表示,把所有的小餐饮集中在一个区域,既避免了油烟扰民,又能让市民有品尝美食的地方,这正是建设食阁的初衷。

作为柯桥区第一家政府投资的规模化美食城,食阁一层以小吃类档口为主,二层则是夜宵区与饭食区,其中,夜宵区的营业时间为凌晨2点。目前已有50多家商户入驻商城,可同时容纳800人就餐。

钟伟、沈潇 摄影报道

“傻辣辣”卤味就是不一样



恩恩爱爱的赵东辉夫妻俩

■通讯员汪蕾 记者许瑞英

在前不久公布的2017“金华好人”名单中,河南汉子赵东辉因勇敢落水男子而入选。然而今天,我们要介绍的并不是他见义勇为的“硬汉”品质,而是他的“卤味店”。

半年前,赵东辉夫妻俩在金华

“新阿胶”猪皮

■记者王艳

冬季进补,很多人首先想到阿胶。浙江医院中药房主任万晓青主任中药师表示,其实除了选用阿胶等名贵滋补品之外,像猪蹄炖黄豆这样既营养又美味的平民食物,也是一种不错选择。尤其是猪皮,有着不输阿胶的营养和药用价值。

猪皮药用最典型的“猪肤汤”,是汉代名医张仲景《伤寒论》中治疗少阴病的方子:“少阴病,下利咽痛,胸烦心满者,猪肤汤主之”。其主药就是猪皮,功用“和血脉,润肌肤”,比较适合阴虚火旺的人服用。而外感风寒咽痛、寒下利者忌食,患有肝病、动脉硬化、高血压病、肾功能不全等症的患者,应少食或不食为好。

从现代营养学角度分析,猪皮主要由水、蛋白质、少量脂肪及矿物质等组成,是维生素B12的极好来源,可补充营养,提高机体免疫力。其丰富的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶,经消化吸收后能有效改善皮肤组织细胞的储水功能,使细胞得到滋润,进而增进皮肤的弹性和韧性。

上世纪六七十年代,驴皮紧缺,就用猪皮替代制胶,称作

“新阿胶”,还曾收录于77版《中国药典》。新阿胶具有滋阴、补血、止血之功效,适用于血虚体弱、月经不调等的调理。

猪皮不仅是美味的食材,也是功效强大的药材,还能养颜美发。可是猪皮怎么做才美味又营养呢?

沙参玉竹猪皮汤

材料:沙参30克、玉竹15克、陈皮3克、猪皮250克。做法:猪皮洗净,余水捞起,用刀将猪皮表面的毛和油脂刮净,冲洗,切成粗条状备用;沙参、玉竹洗净,陈皮泡软后刮去白瓤;将适量清水倒入陶瓷煲烧开,放入猪皮、黑豆、红枣、黄芪,武火煮沸,转文火煲两个小时,下盐和香菜即可。常食有滋阴补虚、养血益气的功效。

红枣黑豆猪皮汤

材料:猪皮250克,红枣8粒,黑豆200克,香菜少许,盐、黄酒各适量。做法:黑豆洗净,浸泡1—2小时;红枣洗净去核,香菜洗净切小段;猪皮洗净,余水捞起,用刀刮去毛和油脂,冲净,切成菱形块;将适量清水倒入陶瓷煲烧开,放入猪皮、黑豆、红枣、黄芪,武火煮沸,转文火煲两个小时,下盐和香菜即可。常食有滋阴补虚、养血益气的功效。

吃了乌狼鲞,读书琅琅响



■王珍

我的学生时代,每次因为学习成绩好得到嘉奖时,都会感念外婆的恩情,因为在我上学的第一天,外婆特意为我做了一道菜——乌

狼鲞炖肉。外婆一边把美味的鲞剔去刺,用筷子夹到我的碗里,一边慈爱地说:“多吃几块,吃了乌狼鲞,读书琅琅响。”

乌狼鲞炖肉,是宁波的一道特色名菜。乌狼鲞就是河豚鱼干。也许是河豚鱼鲜美无比吧,所以才会有人“冒死吃河豚”。苏东坡就曾写过“蒹蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时”的诗句。每年清明前后是河豚鱼旺发时节,喜欢吃河豚鱼的渔民就会前去捕捞。鲜鱼多吃不完时,有经验的渔民会将河豚鱼从背部剖开,经过特殊处理,除去有毒部分,将鱼肉在水中反复漂洗后,撒上海盐,然后放在烈日下暴晒,就腌制成了硬邦邦的状如树皮的乌狼鲞。

光是乌狼鲞,吃起来干巴巴的并没有什么滋味,但一旦与五花肉放在一起烹饪,那就是绝配喽。

我外婆是这样做的:先把乌狼鲞放在明火上快速烤一下,这样可以把鲞皮上的小刺去掉,然后把乌狼鲞同毛笋干浸在水里泡软,再洗净切块,同五花肉一起放在砂锅中,然后加入绍酒、酱油、糖等,放在柴灶上,用文火慢慢焙。

焙类似红烧而又非红烧,焙出来的菜调味料深度渗入食材,食材原味被浓缩,水分被适量抽离,非常入味。乌狼鲞炖肉,鲞鲜融合着肉香相得益彰,散发出令人垂涎的鲜香。原本硬邦邦、干巴巴的鱼鲞,经过长时间的焙制以及五花肉油脂的充分滋润,鱼的所有生机和鲜活被唤醒。鱼、肉的鲜香味,加上毛笋的山野之鲜,山珍海味陆地鲜,相互交融、渗透、提鲜,使整道菜油而不腻,鲜香浓郁。

乌狼鲞炖肉一直是宁波人难以割舍的美味,曾经是一道相对高档的

菜,过去只在过年时烧出来招待贵客,或是在女子做产时用来进补的。

而吃乌狼鲞善读书不知道是不是疼爱我的外婆的独创,反正在有外婆相伴的每一天,我都会得到各种祝福。我一直记着外婆烧的乌狼鲞炖肉鲜香无敌,也一直记得外婆的话,常常拿着语文、外语课本大声朗读。

焙,是宁波人烧菜的主打手法。荤素勿论一概焙之,如,乌贼(墨鱼)大焙、葱烤鲫鱼、焙芋芳、大头(茭蓝)焙萝卜、焙菜年糕等等。其中,烤菜年糕是一道做法简单的宁波特色美食,新年前后,宁波人家的女儿或是媳妇都会做焙菜年糕来应景,预示着来年步步高。这道菜点合一的美食,只需用天菜心、年糕,加酱油、糖、盐一起焙就搞定。菜肴扑鼻,年糕软糯,是很有亲和力的祝福美食。

中国华融资产管理股份有限公司与陈志军债权转让通知暨债务催收联合公告

根据中国华融资产管理股份有限公司与陈志军签署的《债权转让协议》,中国华融资产管理股份有限公司已将其下列债务

人及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部债权(包括但不限于担保债权、违约金债权、损失赔偿权、利息债权及转让方已经缴纳的诉讼费、保全费等)依法转让给陈志军。中国华融资产管理股份有限公司与陈志军联合公告通知各债务人及担保人以及其他相关各方。

陈志军作为上述债权的受让方,现公告要求下列债务人及担保人,从公告之日起立即向陈志军履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。

特此公告

中国华融资产管理股份有限公司
陈志军
二〇一八年一月三日

中国华融资产管理股份有限公司联系人:邱海舟 联系电话:010-57809340 地址:北京市西城区金融大街8号
联系人:陈志军 联系电话:13505791115 地址:浙江省金华市金东区澧浦镇东张村张村路23号

注:1. 本公告清单列示暂计至2017年8月24日的贷款本金余额,借款人和担保人应支付给陈志军的利息按借款合同、担保合同及中国人民银行的有关规定计算。
2. 若债务人、担保因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体及

附:转让清单

序号	借款人	借款合同编号	担保人	担保合同编号	截至2017年8月24日债权本金余额 (单位:元,币种:人民币)
1	义乌市奔胜文具有限公司	53012014280785、 53012014280793、 53012014280820、 53012014280967	金华市华融电器有限公司、义乌市彩信文具有限公司、浙江健辉文体用品有限公司、义乌市丰利刀剪有限公司、赵玉杰、章福利、龚建红、李春燕、龚卫英、陈沛东	ZB5301201100000102、 ZB5301201100000113、 ZB5301201100000144、 ZB5301201128288801、 ZB5301201300000810、 ZB5301201300000811、 ZB5301201100000189、 ZB5301201100000189-1	16,999,897.12

或清算主体代为履行义务或履行清算责任。

3. 清单中“担保人”包括保证人、抵押人、出质人,担保人的担保范围以签署的合同等法律文件约定为准。如公告中债务人、合同编号、债权金额、担保人等信息与事实不符的,以签署的合同等法律文件约定为准。

本公司(杭州比尔道夫科技有限公司,统一社会信用代码为91330103067854940U(1/1))不慎遗失由杭州市下城区市场监督管理局2016年12月05日核发的营业执照副本,声明作废。

本公司(杭州云隐资产管理有限公司,统一社会信用代码为91330183MA28UM6D6F)不慎遗失由杭州市富阳区市场监督管理局2017年07月03日核发的营业执照正、副本,声明作废。

临安佳晟机械维修部,统一社会信用代码为92330185MA28LJND7B不慎遗失由杭州市临安区市场监督管理局2017年1月19日核发的营业执照副本,声明作废。

遗失2017年02月23日由金东区市场监督管理局核发的金华市金东区凯伦图文社营业执照副本、副本,统一社会信用代码92330703MA28PN5M9K,声明作废。

遗失2016年03月22日由金东区市场监督管理局核发的金华市金东区多伦商贸社营业执照正本,注册号33070364003389,声明作废。

遗失2015年10月23日由金东区市场监督管理局核发的金华市五星广告有限公司营业执照正本、副本,统一社会信用代码91330703147313140H,声明作废。

遗失2012年08月23日由金东区市场监督管理局核发的金华市华洲超市社坛头村连锁店营业执照正本,注册号3307040003389,声明作废。

杭州申井电气有限公司不慎遗失由杭州市工商行政管理局2003年04月23日核发营业执照副本(执照号码3301032006836),声明作废。

杭州申井电气有限公司不慎遗失税务登记证正、副本(税号330103749454768),声明作废。

杭州瑞鼎投资管理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,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州欣启信息技术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,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州杭利工艺绣花有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,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,逾期不申报的视为没有提出要求。