生活时尚

吃红肉,还是吃白肉?

□马冠生

红肉、白肉是研究人员为了分析不同颜色的肉类对健康的影响而分的。关于红、白肉如何区分有三种不同的方法。第一种方法是按照肉做熟后的颜色区分,红色即为红肉,白色即为白肉;第二种方法按是否为哺乳动物来分,是哺乳动物则为红肉,不是则为白肉;第三种则按肉类中肌红蛋白的含量来分,多就是红肉,少就是白肉。

其实,第一种按照肉做熟后的颜色这种方法并不十分完善,例如三文鱼的肉做熟前就是红色的,但它属于白肉。做熟前的猪肉是红色的,做熟后会变成白色,但猪肉还是属于红肉;虾、蟹加热后会变成红色,但还是属于白肉。所以大家了解一下大体的分法就行了,不必去钻牛角尖。

人类的血液是红色的,这主要和血液中的红细胞有关,而红细胞的红色是因为含有血红蛋白,血红蛋白的组成成分之一就是铁,血红蛋白把氧运送到身体的各个部分。同样的道理,红肉的颜色主要是由于哺乳动物肉中含有肌红蛋白。肌红蛋白是一种蛋白质,它的组成成分之一也包括铁,肌红蛋白能够将氧传送至动物的肌肉中去。

有关吃红肉、白肉对健康影响的研究发现,吃红肉多的人群患结肠癌、乳腺癌等疾病的危险性会增高;研究还发现,男性吃太多红肉还会导致得前列腺各种疾病的概率加大。需要注意的是,这里说的是“吃红肉多的”,并不意味着吃点红肉就增加得病的危险。

分析吃红肉多的人得某些疾病的危险性高,这主要是因为,和白肉相比,红肉中含的脂肪多,并且其中的饱和脂肪酸多。动物脂肪主要是提供能量。能量摄入过多会增加肥胖和心血管疾病的危险,饱和脂肪酸摄入过高是导致血中胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高的最强因素。

需要了解的是,不管红肉还是白肉,都含有脂肪,只是含的多还是少的问题。另外,二者也都含有饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸,含量也是相对的。同样重量的肉中,猪肉的脂肪含量最高,羊肉次之,牛肉最低。即使在红肉的瘦肉中,脂肪的含量也不少。鸡、鸭肉中的脂肪含量也较低,不饱和脂肪酸含量较高。鱼类中的脂肪含量一般较低,并且含有较多的多不饱和脂肪酸,深海鱼类中富含EPA和DHA,对预防血脂异常和心脑血管病有一定作用。

既然是这样的情况,是不是红肉就完全不能吃了?我们反复强调过,每类、每种食物都有它的营养含量特点,没有一种天然的食物中含的营养物质能满足身体所有的营养需要。红肉的脂肪偏多,但是红肉中富含矿物质尤其是铁、锌,并且容易被人体所吸收、利用,还有丰富的蛋白质、维生素(B1、B2、A、D)等。过量吃不利于健康,建议适量吃。中国营养学会推荐成年人每天吃动物性食物的量:鱼虾类50~100克(1-2两),畜禽肉类50~75克。

对于那些吃肉偏多的居民,特别吃猪肉过多的,应注意调整,尽量多吃鸡、鸭、鱼肉。还有一些人平常吃动物性食物的量还不够,应适当增加。

健康妙招

喝水要选对杯子

□屈象

以喝水来补充能量。专家提示,喝水除了用瓷杯和玻璃杯,其他杯子都不太健康。

即弃纸杯只是看起来卫生、方便,其实是否合格用肉眼无法识别。有的厂家为使杯子看上去更白,加入荧光增白剂,而这种荧光物质对人体健康不利。从环保角度来说,也应该尽可能少用即弃纸杯。现时金属材质的保温杯流行,在通常情况下金属元素比较稳定,但在酸性环境下,有可能溶出,用于喝咖啡、橙汁等酸性饮料并不安全。还有塑料杯也不好,用塑料杯装热水或开水时,化学物质容易稀释到水中。

较安全的喝水杯是玻璃杯。玻璃杯在烧制过程中不含有机的化学物质,喝水时不必担心有化学物质会被喝进肚里去,且玻璃杯表面光滑,容易清洗。

其实喝水首选无彩釉涂染的陶瓷杯,尤其是内壁要无色彩。它不仅材质安全、能耐高温,加上盖还有相对较好的保温效果,喝热水或泡茶都是不错的选择。

秋入农家

孙海锋 摄

闲情逸致

醉心“农家乐”

□杨蕴石

年过70,就不想去远游了,力不从心啊!就只能选择小情小景,兜个三天五日,也算是迈开腿,散散心了。

圈内老友一致锁定目标“农家乐”。好吧,就去西施的故乡浙江诸暨。住进了景辰山庄。老板是一对年轻的知青,夫妇俩在打工时认识,志气相投,结为伴侣,决心一起拼搏,在男青年的家乡办起“农家乐”。他们说,当时人们来浙江农村旅游,当地只有供游客吃饭的饭庄,没有住宿的旅店。小两口抓住了这个商机,开创先河,打出“农家乐”的牌子,既管吃,又管住,还要组织去附近景点观光。老板负责车子,老板娘当导游。据说,当时独家经营,生意红火。他们之后,“农家乐”才一家家如雨后春笋般地冒出来,现在该地区农家乐已是星罗棋布。

游客十分赞赏这对年轻夫妇的创业精神。男的热情、干练;女的清秀、时尚,她的导游水平不比专业的差,音色优美动听,真让人刮目相视。他们共同的特点是“勤奋”,如今山庄管理得很好,在诸暨排名靠前。

我们游览了西岩龙潭、东白湖、行柱屋、香榧公园及几个展览馆。印象最深的有两处:一是“千柱屋”。远远望去,好大的一片峡谷层楼房群。据说这就是当代江南典型的聚族而居的大型宗族建筑群,是全国最大的斯姓家族聚居地。现在是全国重点文物保护单位,被称为“江南巨宅”。斯姓人口只12000余人,当年看到此地群山环抱,风景如画,便造房定居落户,然后开工厂,制绿茶,开办新式教育学堂。我们看到了全国著名模范教师斯霞的名字,她就是从这儿走向全国的。另一处是:“香榧国家森林公园”。香榧是优质坚果,但产量很少,诸暨是我国唯一的香榧自然保护区。这里百年以上的有9995棵,500年以上的1600多棵,千年以上的称为“香榧王”。香榧因其营养好,价格特别贵。于是山民们的收入有所提高。

我们这一群年老的游客,都来自大城市,但吃到过香榧的还真没有几个。今天,亲眼看到了硕大的香榧沉沉地挂在树上,心情好爽啊!

这样看来,能出去走走,多看看,实乃好事、乐事。因为世界的角角落落都会有我们没有见到过的美妙景色。

世相杂侃

请允许这种忙

□吴艳

母亲一直是一个闲不下来的人,退休后也是整天忙里忙外。月初去欧洲十天,窃喜这下可以不劳烦母亲为我买菜做饭、为我关心天气、为我收取资料,她可以睡几天懒觉、逛几次商店、看两场电影、见一些朋友了。为了给她解闷也为了及时得知她的情况,我时时短信汇报三餐并动向,日日给她传游览照片,天天回到酒店就打电话说些见闻。回国后问起她十天里的生活,岂知非但没有闲下来,反而比我在她身边更忙。据她自己说,这十天里,她去大卖场采购日用品12次、去邮局交款2次、帮我网购水果零食3次、给我买常看的新闻杂志6本,替我洗掉了床单被套,换上了凉席凉枕,还有每天买菜做饭。她没有睡过懒觉,没有去逛街买衣服,只是在家里看电视,与相熟的朋友通通电话。

看到我所有的好心安排她都没领情,我突然觉得很沮丧,言语里也开始有了情绪。母亲并不怪罪,待得我冷静下来后,只是柔声说,“其实为你们做这些事,我觉得每一天都是充实而稳定的。”

豁然,我明白了:原来,于母亲而言,忙,是一种幸福的感受,一种具体的喜悦,也是一种自我的肯定。当曾经缠着她抱的小屁孩已经可以说走就走独自出去看世界,当一直被她照顾的小女童已经有能力为她规划和打点日常琐细,当被她手把手教会怎么拿筷子的小人精已经长大到教她怎么使用微信的时候,她在欣慰和满足的同时可能会有一些唏嘘和忧虑。那是付出了时间、耐心、气力的结果,那是综合了回忆、期望、欣慰的结果。所以,她一面感激生活的回报,一面又认清岁月的强大;一面欣喜下一代的成长,一面又担忧两代间的差距。对她来说,她的心满意足就落实在她为家人,特别是为我的日常生活的点滴忙碌中,落实在我、父亲的举手投足平安欢喜中。她当然不懂得这些精神层面的分析,但她理解我对她的劝慰,也欣慰我替她分担的各样家务,所以她从不拒绝我给她的建议和安排。

所以,当人人都在说“慢生活”、“闲生活”的时候,我们应该允许长辈那种特殊的“忙生活”存在,这是一种来自全心全意的、不图回报却甘之若饴的闲不下来,这种“忙生活”唯一的需要是来自我们子女的尊重和加入。

于是,我决定,让母亲如常做她愿意做的事情,不去为她安排。我尊重她,但尽量多陪她说话,多同她逛超市,多给她搭把手,两代人的和谐,如此,便好。

男左女右

因为爱情 所以吃面

□韩微笑

“认识我之前,他从不吃面;恋爱的时候,他跟着我吃面;结婚之前,他研究各种面;结婚之后,他干脆为我开了面店。”这小女人一开口后就绕口令似的,扬州方言咕噜噜直冒,一点也不像在武汉混了四年,普通话练得贼溜的大学生。小韩大声夸过老公之后,又低声跟人坏笑道:“夸死人不偿命,越夸他越有劲!”

“作为伟大的吃货,不是在吃,就是在去吃的路上。”小韩经不起老婆夸,一夸话就多起来。他说和老婆是吃货一对。同学四年,从相识相知到相恋,两人的共同爱好就是到处找好吃的面食。

扬州姑娘小韩,从小在家吃惯了面,长大了远离家乡和父母,面食就成为舌尖上的乡愁。在大学里,她爱上了热干面,用她老公的话说,四年吃掉的面条可以堆成小山了。周末或放假,他们就在武汉周边乱转,肚子饿了,随便找个小店,只要有热干面,小韩坐下就吃。作为女孩的热切追求者,小韩老公不得不坐下来陪吃。从来不吃面食的他,吃多了,居然发现热干面真的很好吃。爱屋及乌也好,投其所好也罢,反正他们就成了湖北热干面的拥趸。

毕业后到扬州安家,自己开伙仓,厨房里永远不缺的就是面。老公尝试着自己做面,从记忆中的热干面做起。吃了那么多热干面,现在派上了用场:原来一个伟大的厨师首先必须是吃货。

老公从事的是建筑行业,工地到哪儿人就到哪儿,这给他品尝扬州各种面食创造了绝好的机会。只要有空,上班期间早中晚都去吃面,他在两个月内品尝了扬州近百家面馆。他还喜欢跟扬州本地人八卦面食,只要听说哪家面好吃,他就会闻风而动,再忙再贵也要去尝。

当然,他绝不是浅尝辄止,而是用心尝出不同面食里的不同配料。“我有吃货的舌头,功夫非凡,”他说,“吃过就能记住配料,回来就东施效颦,做给老婆吃。”直吃得老婆有一天说,你都可以开一家面馆了。

为什么不呢?老公真的开始寻找门面,因为老婆的一句话。老公是个精明的建筑师,找店铺做老板也有悟性:看见店铺招租,先潜伏在附近偷偷观察那个店铺早市的人流量。现在拥有的店铺,就是这样拿下的。前一天看到招租广告,第二天早上5点多过去,站了两个多小时,抽了两支烟,最后一拍大腿:“不错,就它了!”

第三天,他带上老婆去视察。路上,老公建议在街上吃早饭。老婆习惯性地用扬州话问:“到哪块吃?”这句话在老公鹦鹉学舌下是“到哪外七”。老公突然一拍脑袋:“多好的店名!”

“到哪外七”就这样开张了。从此小韩的一日三餐就在店里转着吃,简直就是穷奢极侈。老公每天早上4点起来准备配料,开个早市出去上班,然后交给雇来的店员帮助打理。开店赚钱不是目的,只要老婆高兴,就好。

问小韩老公:为什么要开这面店,又不是没有很好的职业。小韩抢着说:“因为爱情!”

四菌荟萃

□李兴福

这款植物山珍拼盘可谓阵容强大,其中坐镇的四大菌菇是:羊肚菌、松茸、牛肝菌及猴头菇。竹荪被誉为山珍,同样是秋季盛产且极具营养价值,具有食疗保健功效。再配上鲜汤芡汁,相得益彰。

一、原料:羊肚菌10只,松茸4-5只,牛肝菌2-3只,猴头菇3-4只,竹荪10根,小菜心8-10棵。调料:鲜汤400-500克,精盐、鲜粉、白胡椒粉、湿淀粉各适量。植物油50克。

二、制作方法:干制羊肚菌10只用温开水泡发半小时,再清水洗2-3次,用小指头从柄部伸进肚内,洗净内外泥沙,再用开水泡待用。用冷水轻轻洗净松茸、牛肝菌外表的泥沙,修去根部老根,放进开水锅内快速氽一下,捞出再用冷水泡冷;松茸每只批成四片;牛肝菌同样批成片;猴头用冷水泡软,洗净用开水泡一下,每只猴头菇批成4-5片;竹荪用冷水泡20-30分钟,洗3-4次,修去竹根部老根,批开,再切成一寸半长段;青菜修成小菜心洗净。炒锅上火烧热放油,将鲜汤下锅烧开,将猴头菇下锅,放精盐、鲜粉、胡椒粉烧开,用小火焖2-3分钟捞出;再将竹荪下锅内氽一下捞出;菜心下锅氽一下捞出;再将松茸、牛肝菌在锅内一起氽一下,捞出;最后将羊肚菌下锅氽透捞出,逐样逐样排在大盘内。排好后用锅内汤汁200克左右加准调料,勾上少许湿淀粉淋在盘内各菌菇上即成。

三、特点:色泽美观,清鲜雅淡,味鲜美,脆嫩爽口,具有保健食疗功效。

友情提示:干制品在加工过程中,一定要先用温水或冷水泡发后,再多洗几次,主要洗掉泥沙和异味。新鲜的,特别是野生的松茸、牛肝菌同样要用小刀修掉根部老皮,用清水冲洗几次。再放进开水锅内氽一下捞出,用冷水冲一下,改刀烹制,才能保证菜肴质地和安全。

餐桌佳肴

注销公告

枣庄古苑坊文化传播有限公司经股东会于2015年9月28日研究决议解散,并于即日成立公司清算组,请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权,逾期则视为弃权。
联系人:李先生
联系电话:3060200
枣庄古苑坊文化传播有限公司

注销公告

枣庄山亭凤凰水泥有限公司,经股东会于2015年9月28日研究决议解散,并于即日成立公司清算组,请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权,逾期则视为弃权。
联系人:刘顺
联系电话:13793739977
枣庄山亭凤凰水泥有限公司

注销公告

枣庄市富侨足疗保健有限公司,经股东会于2015年9月28日研究决议解散,并于即日成立公司清算组,请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权,逾期则视为弃权。
联系人:王先生
联系电话:15266263939
枣庄市富侨足疗保健有限公司

注销公告

枣庄科润煤炭化工咨询有限公司,经股东会于2015年9月28日研究决议解散,并于即日成立公司清算组,请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权,逾期则视为弃权。
联系人:刘先生
联系电话:15966709569
枣庄科润煤炭化工咨询有限公司

注销公告

枣庄新多门业有限公司,经股东会于2015年9月28日研究决议解散,并于即日成立公司清算组,请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权,逾期则视为弃权。
联系人:侯长艳
联系电话:18663268117
枣庄新多门业有限公司

注销公告

滕州威斯特商贸有限公司,经股东会于2015年9月28日研究决议解散,并于即日成立公司清算组,请公司债权人于本公告刊登之日起45日内申报债权,逾期则视为弃权。
联系人:俞宏心
联系电话:13396323652
滕州威斯特商贸有限公司

声 明

车主,房茂荣,车牌号:鲁DAK357的三轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。房茂荣承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,高在申,车牌号:鲁D1X179的二轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。高在申承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,孙士文,车牌号:鲁D11622的二轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。孙士文承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,林森,车牌号:鲁DAV099的二轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。林森承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,周广金,车牌号:鲁DAS230的三轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。周广金承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,周广金,车牌号:鲁DLB558的三轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。周广金承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,于科亮,车牌号:鲁DAB817的二轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。于科亮承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,田瑞利,车牌号:鲁DAC315的二轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。田瑞利承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,宋佳海,车牌号:鲁DAY661的二轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。宋佳海承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,宋佳海,车牌号:鲁DHN613的二轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。宋佳海承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,李帅,车牌号:鲁DAX720的二轮摩托车已损坏报废,并拆解作废铁处理,该车行驶证、登记证书、车牌丢失,声明作废。李帅承担该车辆注销的一切法律责任。
市中交警大队车辆管理所

声 明

车主,刘成龙,号牌号码:鲁D2N463普通二轮摩托车,该车行驶证、号牌、登记证书丢失,声明作废,车主保证这辆车今后绝不会出现上道路行驶问题,也不会发生违法行为、经济纠纷等及其他任何问题,否则,愿承担全部责任。
声明人:刘成龙
峄城区公安分局交通警察大队车辆管理所

遗失公告

兹有组织机构山东浩广进出口贸易有限公司,机构代码为:66137318—9,于2014年4月9日颁发的组织机构代码证正副本及信息IC卡丢失,特此公告。

遗失声明

▲枣庄市新兴公司营业执照正副本丢失,注册号:370406180016 7,声明作废。
▲枣庄永固建材有限公司在银行的基本账户开户许可证丢失,核准号:J4540000059001,声明作废。
▲枣庄市薛城区满园春果树种植专业合作社营业执照正副本丢失注册号:370403NA000319X,声明作废。
▲枣庄市峄城区易天网吧营业执照正本丢失,注册号:370404329001908,声明作废。
▲同会统营业执照副本丢失,注册号:370404600100160,声明作废。
▲安广池身份证丢失,号码为:370402196703012039,声明作废。
▲孙虹美身份证丢失,号码为:370402197512052024,声明作废。
▲张睿轩《出生医学证明》丢失,号码为:L32121962&,声明作废。
▲枣庄市薛城区展鸿日用品经营部营业执照正本丢失,注册号:370403600200520,声明作废。
▲郝德才不慎将坐落于建设路山政字(2002)216号《国有土地使用证》丢失,声明作废。
▲枣庄市峄城区粮食局不慎将坐落于峄城区榴园镇桃花村的证号为:峄国用(2010)第12号的土地使用证丢失,声明作废。
▲枣庄国兴电子商务有限公司薛城分分司营业执照副本丢失,注册号:370403300001220,声明作废。
▲山东浩广进出口贸易有限公司营业执照正副本丢失,注册号:370420228005588,声明作废。
▲山东浩广进出口贸易有限公司税务登记证正副本丢失,税号:鲁税枣字370403661373189号,声明作废。
▲山东浩广进出口贸易有限公司在银行的基本账户开户许可证丢失,核准号:J4540000696703,声明作废。
▲山东浩广进出口贸易有限公司机构信用代码证丢失,号码为:G1037040300069670B,声明作废。
▲车主,杨家宇,使用人贾超,在中国人寿投保的车辆为鲁DX6442的交强险标识丢失,保单号:80507201537040000 1006,标识号:370020091,声明作废。
▲丁纪友缇香郡10号楼1019号商铺收据丢失,日期:2015年1月27日,收据号:2358180,金额柒拾柒万柒仟零陆拾伍元整(￥777065.00元),滕州市中房房地产开发有限公司,声明作废。