

跟着时令吃吃吃之

——立秋以后吃什么

【时令】

自8月7日立秋后,暑气难消,仍有“秋老虎”的余威。但总的趋势是天气逐渐凉爽。我国古代将立秋分为三候:“一候凉风至;二候白露生;三候寒蝉鸣。”此时的风已不同于暑天中的热风;接着,大地上早晨会有雾气产生。古人把立秋当作夏秋之交的重要时刻,一直很重视这个节气。因为古代农耕文明,立秋到了家家户户要早稻收割,晚稻移栽。

梨:梨鲜嫩多汁、酸甜适口,有“天然矿泉水”之称。在秋季气候干燥时,常感皮肤瘙痒、口鼻干燥,梨就是最佳补水护肤品。

花生:古人称为“人参果”,且花生属平肝润肺的食物,故立秋后多吃些花

生。肠道传染病是儿童在夏秋之际的常见传染病,立秋多吃,能提高抵抗力。

南瓜:秋季养生多吃南瓜,有强身健体、美容瘦身的功效。南瓜营养丰富全面,对肠胃和血管都有很好的保护作用。

藕:有句谚语说:“荷莲一身宝,秋藕最补人。秋季是莲藕丰收的时节。鲜藕除了含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富。

西瓜:堪称“瓜中之王”,人们相信立秋时吃瓜可免除冬天和来春的腹泻。清朝张焘的《津门杂记》中记载:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”

猪肉:猪肉是日常生活的主要副食品,具有补虚强身,滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。可用之作营养滋补之品。

绿豆:要注意防止暑湿,可在做饭的时候,加入少量薏米、红豆(大便干燥

不要红豆)、绿豆、茯苓等祛湿的食物。

茄子:立夏栽茄子,立秋吃茄子。茄子性凉、味甘,清热止血、消肿止痛、宽肠利气,所以吃茄子能降火气、除秋燥。

精神调养:要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,以避肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

起居调养:立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早卧早起,与鸡具兴”早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。因而着衣不宜太多,否则会妨碍机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

饮食调养:《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……

肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮”。更有主张入秋宜食生地粥,以滋阴润燥者。总之,秋季时节,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

运动调养:进入秋季,是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,这里给大家介绍一种秋季养生功,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”,具体做法:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分三次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念晒字,但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功,有保肺健身之功效。

运动调养:进入秋季,是开展各种运动锻炼的大好



【美食DIY】

蛋黄焗南瓜

用料:
南瓜 500克
咸鸭蛋 2个
干淀粉 100克
盐 1.5茶匙
白糖 1汤匙

做法:
1、南瓜洗干净后去皮,去掉中心的瓜瓢,然后切成1厘米宽4厘米长的段;
2、切好的南瓜段中放入1茶匙盐拌匀,腌制20分钟,让南瓜出水;
3、咸鸭蛋取出蛋黄,并用小勺压碎备用;
4、腌好的南瓜段会出水,控干水分后,放入干淀粉充分拌匀,使每一条上都沾有淀粉;
5、锅中放油,5成热时,放入南瓜条慢火炸至颜色变得浅黄,并且变硬后

沥干油捞出;
6、另起锅,锅中留少许的底油,放入压碎的咸蛋黄,小火慢慢炒;
7、当咸蛋黄炒出泡沫时再放入炸好的南瓜条,调入1/2茶匙盐和白糖,推匀即可出锅。

小贴士

1、南瓜段不用切的太细,最后炒的时候很容易变软,不成形。
2、腌完的南瓜条要多放干淀粉,要是放少了炸过后南瓜会回软。
3、炒蛋黄的时候一定要用小火慢炒,火大了蛋黄就发黑了。
4、最后一步放入炸好的南瓜条时不要用铲子来回的翻炒,只要慢慢推匀就可以了,否则南瓜条就碎了。

梅菜扣肉

用料:
五花肉 700克
梅干菜 150克
老抽 15克
生抽 45克
醪糟水 30克
黄糖 20克

做法:
1、所有材料混合均匀,做成一碗调料汁备用。生抽很咸了,可以不用放盐了;
2、五花肉整块放入锅里煮至全熟,可放点香料、葱姜蒜去腥;
3、煮熟的五花肉捞出,放在大碗里,把调料汁在肉块上每一面都抹匀;有时间的话可以每个面都腌上15至20分钟,多余的调料汁留着备用;
4、宽油,能没过肉皮即可,小火烧至油温3成热;
5、把肉块皮朝下放入油锅中,小火慢慢炸至猪皮呈金黄色,大概炸个3至5分钟;
6、炸好的肉块切8毫米的厚片,整齐地码在碗底,备用;

7、梅干菜用水泡涨,泡1小时就差不多好了。这一步可以最先做;
8、泡涨的梅干菜用清水反复冲洗干净;
9、把洗净的梅干菜挤干水分;
10、倒油,姜蒜炒香,倒入梅干菜翻炒;
11、再倒入之前剩余的调料汁翻炒;
12、炒好的梅干菜铺在肉碗里,压紧实,整碗转入电高压锅中,选用“蹄筋/豆类”;
13、蒸好的肉端出来,上面扣上另一个盘子或者碗;迅速翻转,最好在水槽上方操作,动作不快的同学可以避免汁水流在地上;
14、之前蒸肉碗被翻上来了,移走原来蒸肉碗,一盘梅菜扣肉就完成了。

小贴士

1、腌肉时最好长点时间,以便入味
2、炸肉皮时要注意安全,爆油很厉害

酱香茄子

用料:
紫皮茄子 一个
青椒 一个
肉末 适量
姜 适量
蒜瓣 适量
葱 适量

做法:
1、将茄子切成大小合适的条状。
2、青椒切段。葱姜蒜切末。
3、茄子和青椒入热油锅内炸软。

4、捞出沥油。
5、锅内留底油,爆香葱姜蒜末和八角。
6、倒入肉末,翻炒均匀。
7、倒入一勺郫县豆瓣酱,炒匀。
8、倒入炸好的茄子和青椒,翻炒均匀,关火。
9、将炒好的茄子和肉末倒入煲内,倒入用生抽、香醋、糖、鸡精、高汤(或白水)勾兑好的汁。
10、中火炖10分钟。
11、勾薄芡,小火3分钟即可。

冰糖雪梨

用料:
冰糖 25克
梨 1个
百合 30克
枸杞 适量
莲子 适量

做法:
1、百合30克洗净;
2、莲子洗净,浸泡10分钟;

3、把梨洗净;
4、梨切成小块;
5、砂锅放入足量水,先放入莲子;
6、开锅转小火煮30分钟;
7、放入冰糖、梨和百合;
8、开锅后转小火再煮20分钟;
9、将枸杞洗净;
10、倒入砂锅中再煮5分钟即可。

市中区开展“最美市中人”评选活动方案

为巩固省级文明区创建成果,发挥先进典型的示范引领作用,形成学习先进、崇尚先进、争当先进的热潮,推进市民文明素质提升工程深入开展,区文明委决定在全区开展“最美市中人”评选活动,特制定方案如下:

一、指导思想

“最美市中人”评选活动坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众的原则,以培育和践行社会主义核心价值观为根本,以社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德建设为重点,广泛发动群众推荐和学习“身边典型”,通过宣传“最美市中人”的真实故事,增强市民的归属感、荣誉感,凝心聚力,助推发展,为全区经济社会健康发展、跨越发展提供强大精神动力。

二、评选范围及标准

(一) 评选范围

凡在市中区居住、生活、工作、学习的公民,不分年龄、性别、民族、国籍、职业,在围绕中心、服务大局中表现突出,在创业创新、履职尽责、道德实践中成绩显著,并引起社会广泛关注、产生较大社会影响的均可参评。

“最美市中人”的主要事迹应与市中区有着密切的联系,或以平凡的坚守美化市中,或以先进的事迹美化市中,或以突出的贡献美化市中,或以高尚的品格美化市中,能够引发人们内心深处的共鸣和对真善美的思考。

(二) 基本标准

热爱祖国,热爱家乡,拥护中国共产党的领导,模范遵守公民道德规范,践行社会主义核心价值观,在日常工作、生活和社会交往中品德高尚、事迹突出、群众公认。

(三) 各类标准

创业创新类:在实体经济发展中,千方百计做大做优做强,在拉动就业、带动致富、创造利税等方面贡献突出;积极投身“双创”,在新产品、新技术、新业态、

新模式上实现突破;深入生产一线,在科技研发和成果推广、应用、转化上成效显著;坚持诚实守信、遵纪守法、规范经营、文明服务,店容、店貌和周围环境保护整洁、美观。

履职尽责类:立足本职、爱岗敬业、艰苦奋斗、勇于担当,在“三大攻坚战”和创卫工作贡献突出、影响广泛。

道德实践类:主动给他人无私帮助,积极参加资助助学、扶残助残、公共服务、志愿服务等公益活动,见义勇为、孝老爱亲,赢得群众高度赞誉。

三、评选方法

“最美市中人”评选活动由区文明委主办。成立活动组委会,由区纪委、区委组织部、区委宣传部、区委政法委、区委统战部、区直机关工委、区委党校、区总工会、团区委、区妇联等单位组成。活动组委会下设办公室,办公室设在区文明办,负责“最美市中人”活动评选的具体日常事务。

根据评选标准,各镇街以农民、社区居民、村居干部、驻区单位为主体,在本辖区范围内遴选推荐1-2名预备候选人;

区直机关工委以机关干部为主体,推荐2-3名预备候选人;

区委政法委以公安政法干警为主体,推荐3-4名预备候选人;

区文明办、区政务服务管理办公室以窗口工作人员为主体,分别推荐2-3名预备候选人;

区总工会、团区委、区妇联、区科协、区残联、工商联以各自联系服务对象为主体,分别推荐1-2名预备候选人;

区民政局围绕扶贫济困、公共服务、志愿服务等公益活动方面,推荐1-2名预备候选人;

局、区农业局、区市场监管局,围绕实体经济发展,以管理服务对象为主体,分别推荐1名预备候选人;

中泰集团、枣庄中联、中翔集团、中安集团、万泰集团围绕实体经济发展,以干部职工为主体,分别推荐1名预备候选人;

区交通局、区公路局、区住建局、区水务局、区林业局、市中供电部、热力总公司、市政工程处、园林管理处、供水总公司、排水管理处,围绕城市基础设施改造,以一线干部职工为主体,分别推荐1名预备候选人;

区市容环卫局以一线职工为主体,推荐2-3名预备候选人;

区城管局、区市场监管局、区食药监局、区卫计局、区环保局、区交通局、区公路局、区交警大队、区畜牧局、区文广新局,围绕城乡环境提升工作,以一线执法人员为主体,分别推荐1名预备候选人;

区卫计局以医护人员为主体,推荐1-2名预备候选人;

区教育局以教师、学生为主体,推荐2-3名预备候选人;

其他单位根据评选标准,可酌情推荐1名预备候选人。

四、评选步骤

先由各镇街,区直各部门、专业公司、企业推荐上报,再由活动组委会初审确定候选人,采取群众评议与专家评审相结合的办法,确定入围人选,经公示后,由区文明委研究确定当选者。

具体步骤:
(一) 发动阶段(2016年8月15日至31日)
各镇街,区直各部门、专业公司、企业要广泛动员发动,提高活动的知晓率和参与度。要利用LED显示屏、公示栏、门户网站等行之有效的载体,加大宣传力度,形成浓厚氛围。利用各级各类媒体,广泛宣传活动的目的意义、方法步骤。

(二) 推荐上报阶段(2016年9月1日至10日)

采取个人自荐、组织推荐相结合的形式,由各镇街,区直各部门、专业公司、企业严格把关,将推荐预备候选人申报材料报送至区文明办。

(三) 初审阶段(2016年9月11日至15日)
活动组委会办公室对各推荐预备候选人进行预审,形成建议名单报组委会讨论。活动组委会对建议名单进行审核把关,兼顾不同类别要求,推选出30名候选人。

(四) 群众评议阶段(2016年9月中下旬)
在相关媒体刊播(发)候选人事迹,并发布投票公告。在市中新闻网、“幸福微市中”微信公众号开通网络投票通道,进行在线投票;在《市中新报》印制选票,并设立投票箱接收选票。

(五) 专家评审阶段(2016年10月上旬)
由活动组委会组织专家对候选人进行集中评审打分,评选出10名“最美市中人”。

(六) 公示阶段(2016年10月中旬)
在区主要媒体对入围人选进行公示,接受社会监督。举报电话:0632-3083161。

(七) 表彰阶段(2016年11月底前)
对当选者在各级各类媒体进行集中宣传报道,并优先推荐各级模范、“好人”。对“最美市中人”获得者,以区委、区政府名义进行表彰,并给予一定的物质奖励。

五、工作要求

(一) 加强组织领导,重在推动工作。“最美市中人”评选活动是加强精神文明建设、弘扬社会美德、倡导社会主义核心价值观的重要举措,是我区着力打造的一大文化品牌。各镇街,区直各部门、专业公司、企业要充分认识评选活动的重要

意义,给予高度重视,切实摆上重要议事日程,加强领导,完善机制,精心组织,强化措施,把开展“最美市中人”评选活动作为推动市民文明素质提升的有效抓手,使评选表彰的过程,成为树立先进典型、助推中心工作、弘扬真善美的过程。

(二) 坚持面向基层,重在群众参与。评选表彰工作要充分体现群众性,立足镇街、企业、村居、学校、站所等基层单位,着重推选群众身边看得见、摸得着、学得到的最美人物,使评选出来的典型能够起到示范带动作用,使推荐评选成为群众进行自我教育、自我提高的有效载体。活动组委会一定要本着对工作、对事业高度负责的态度,按照有关要求规范操作,严格审核,确保推荐的每一位“最美市中人”都具有群众性、先进性、典型性,能够立得起、叫得响、经得起群众和时间的考验。

(三) 加大宣传力度,重在示范引领。要把宣传工作贯穿评选表彰活动始终,充分利用各级各类媒体,大力宣传各镇街、区直各部门、专业公司、企业在“三大攻坚战”和创卫工作中取得的成绩,大力宣传市民文明素质提升工程的进展和经验,大力宣传候选人、当选者的先进事迹,扩大活动影响力,营造全社会关注、支持、参与的浓厚氛围。

各推荐单位务必于9月10日前将推荐预备候选人申报表一式二份报区文明办,电子版表格、电子版照片(证件照1张、工作照2张、生活照2张)报区文明办公共邮箱(电子版表格可从公共邮箱下载)。

联系人:王乐天
文明办地址:区委一楼东首
办公电话:0632-3083161
手机:14706324444
公共邮箱:ggysx3083161@163.com
密码:3083161