

乐厨房

寻鲜长荡湖 | 一鱼三吃,鲜味十足

长荡湖花鲢,又名大头鲢鱼,淡水鱼的一种,是长荡湖的主要鱼类之一。花鲢喜较肥沃的水体环境,多分布在水域的中上层,长荡湖良好的水质和丰富的水生环境为花鲢提供了优质的生长环境,因此,长荡湖花鲢口感细嫩,肉质紧实,鱼头更是煲汤滋补之上品,鲜香浓郁的鱼汤,嫩滑爽口的鱼肉,喝上一口,回味无穷。

花鲢除了好吃之外,其营养价值也很高,是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的鱼类,每100克花鲢中含蛋白质15.3克、脂肪0.9克;另外,花鲢还含有维生素B2、钙、磷、铁等营养物质。

花鲢对心血管系统有保护作用,富含磷脂及改善记忆力的脑垂体后叶素,特别是脑髓含量很高,常吃能暖胃、祛眩晕、益智商、助记忆、延缓衰老、润泽皮肤,是食补的首选之一。



长荡湖鱼头豆腐汤

材料:
花鲢鱼头、豆腐、葱、姜、料酒、油、盐

做法:

鱼头剖开,里外清洗干净,并淋干水份;生姜切片,小葱切段。

热锅冷油,油微热先放入葱头和生姜至煸香。

开小火,鱼头正面先入锅至煎黄,煎黄后,轻轻地反个面,至双面焦黄。

鱼煎至5分钟时,加3勺料酒,并倒入切好的豆腐。

一次性加满清水,是清水,不是热水,千万记住不是热水,开大火炖;大火炖了15分钟,鱼汤已经白了,调到中小火再炖15分钟后加2勺盐,汤汁已经很浓郁了。

按家人口味调料,再调到小火再次炖10分钟。

起锅,鱼汤撒些小葱即可。

长荡湖剁椒花鲢

材料:
花鲢中部鱼身、剁椒、黄酒、姜丝、葱末、盐、生抽、蚝油、鸡精

做法:
花鲢收拾好洗净,鱼身肉切成大小合适的块。

鱼块用适量的黄酒、姜丝、盐腌制半小时左右。

姜丝摆在盘子上,摆鱼块入蒸锅蒸3分钟,取出倒掉汤水,加上一大勺剁椒。

再入蒸锅蒸10分钟,关火再虚蒸5分钟取出。

调汁:一勺生抽,少许蚝油,一点鸡

精,少量葱末调匀,将鱼盘中蒸出的汁倒入;适量油烧热淋入调汁中,调匀一起淋入蒸鱼上即可。

长荡湖红烧花鲢鱼尾

材料:
花鲢鱼尾、葱、姜、菜椒、盐、油、糖、白酒

做法:
花鲢鱼尾洗净备用;葱、姜、菜椒洗净切好。

花鲢鱼尾两面各画几刀,用盐、酒腌一下,擦干,抹淀粉,用油两面略煎干。

锅内放入适量的油放入姜爆香,随后放入鱼尾。

加入适量的水、糖、酱油,盖上锅盖焖烧20分钟。

加入蒜叶、菜椒,盖上锅盖继续煮煮5分钟即可。 图文由长管会提供



多棱镜

运动一定能增强免疫力吗?

都说运动能提升免疫力,可有些人一次大强度训练后反而感冒了。运动一定能提高免疫力吗?答案是否定的。

运动对于我们的身体而言,更像一把双刃剑,掌握好了,它可以帮你提高免疫力;掌握不当,则可能被伤到。运动对免疫功能的影响与运动强度、运动时间、运动频率、运动量等因素有关。

强度要适中

“一次强度过大的运动后,很容易感冒。”这并非巧合而是有科学依据的。大量的研究表明,在大运动量的强化训练期间或竞技比赛中,运动员呼吸道感染风险增加。运动量与上呼吸道感染发病率呈“J”型曲线,即上呼吸道感染的发病率在适量的运动时降低,而在过度运动时增加。大强度运动后,机体会出现“开窗期”,持续3小时至72小时不等,此期间机体免疫功能减弱,各种致病因子尤其是病毒进入宿主体内的风险增加。

那么什么是中等运动强度呢?可以以主观感觉的疲劳程度“稍费力”为标准,

或者通过测算心率来计算运动强度。运动时的心率等于运动时每分钟的脉搏数,运动结束即刻数一下自己10秒钟的脉搏数,再乘以6,就是心率值。中等强度运动时的心率一般在最大心率的60%至70%左右,最大心率=220-年龄。

时长要恰当

运动持续时间20至90分钟内为宜。运动时间太短,对免疫系统和心肺系统的刺激不够,而一次运动时间过长易引起过度疲劳,不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

类型要选对

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式,加强下肢肌群、臀肌、腰背肌的训练不仅可以增强免疫力还可以提高腰背肌功能,预防久坐少动导致的颈腰劳损。中老年可以选择太极拳、广场舞、快步走等有氧运动均可。 来源:人民网

园艺坊

水培君子兰怎么养?



1、君子兰土培转水培

一般来说君子兰是通过播种和分株进行繁殖的,分株可以直接水培,但要是通过播种的君子兰,那只能让它先在盆土里生长一段时间后再转成水培的,而这个时候的君子兰植株才不会太小,转成水培之前要注意,要将黄掉的叶片,还有老的或者腐烂的根系清理干净。

2、水质和水温要妥当

水质一定要干净,不要用浑浊的,换水的时候要注意,最好是用晾置1-2日的清水,还有,要保持合适的水温,嘴还是在15-20℃左右,这样有利于

君子兰正常生长。

3、水位不要太高

不要让君子兰的根系全部没入水中,这样会造成根系无法正常呼吸,从而造成窒息,容易烂根,最好入水深度到根系的三分之一或二分之一之间为宜。

4、植株和容器消毒预防

水培君子兰的时候,时间一长,它的根系容易出现青苔,会影响根部的呼吸,要经常的去,可以用毛刷轻轻的将其刷去。在初培或每次进行换水、换容器、修剪、修根等操作时,可用清洁的器皿,盛以0.1%高锰酸钾溶液,借植株每项操作的间隙,在溶液中浸泡5分钟,再用清水漂洗后,放入容器中培植,可起到消毒预防病虫害的作用。

5、无土栽培营养液

由氮、磷、钾、钙、镁、硫等10多种常量和微量元素组成,所用元素及其含量的配方很多,一般家庭可用小量盆栽君子兰肥或到花店购专用的水培花卉营养液。 来源:新华网

优食净食机,健康食品解决方案服务商

疫情影响下,消费者健康意识不断提升,对食品安全问题越来越重视。而与健康有关的家用小家电很多也被人们所认可。净食机作为健康家电的主要品类之一,在解决农药残留和食品污染方面具备独特的优势,获得了众多关心家人饮食健康人士的青睐和认可。

优食净食机是浙江优食环境科技有限公司自主研发的一款高科技产品。自2017年成立之初,就以保障食品安全健康为出发点,以科技创新为驱动力,以为人类食品健康而努力为己任。公司以食材消毒、净化为契

机,致力于成为人类健康食品解决方案服务商。

优食净食机以“强力脱附、深度净化”作为产品功能性定位,通过MOH+食材净化技术,达到三层食材净化效果。其中,第一层是微纳米气泡,净化过程中产生百亿级别的气泡,覆盖在食材表面,气泡爆裂的同时去除食材表面沾粘的泥沙、胶体等物理污染物;第二层是高能活氧,活氧在自然界中氧化电位排名第三,而经过优食核心技术——微纳米切割技术处理后,机器运行过程中会产生高浓度的活氧水(每升水能够溶解的臭氧达

到2-3毫克,然而一升水中只要能够溶解臭氧达到0.42毫克以上就可以杀灭大肠杆菌,普通果蔬机臭氧含量只有0.1-0.2毫克),对食材表层的农残、细菌、病毒进行净化;第三层是羟基自由基(.OH),其杀菌和有害物质的去除能力比活氧更强,在自然界中氧化电位排名第二,是一种绿色、无害的净化化合物。经中国工程院院士领衔的中轻联专家鉴定委员



会一致鉴定优食净食机项目具有创新性和先进性,其中微纳米气泡活氧等部分技术达到国际先进性水平,同时在净化过程中,对食材的品质也不会产生不良影响。

优食净食机,轻松祛除有害物质,优享健康品质生活!

优食净食机展厅:金坛区春风西路4-1号

咨询热线:13861104666/13921019998