

乐厨房

儒林羊糕



在我国很早以前的记载中就有“羊可补癆伤,壮阳气,大补阴之不足”,羊肉自古以来就被人们视为滋补的营养保健品。羊糕营养价值受到世人公认,高档酒宴之佳肴,它不但味道鲜美、高蛋白、低脂肪,而且是含有多种维生素和微量元素的滋补珍品。

长荡湖之滨儒林,江南水乡古镇,历史悠久,人杰地灵,水乡资源丰富,盛产名优土特产,其中儒林羊糕远近闻名。每到深秋寒冬时,宰杀山羊,烧制羊肉、羊糕、羊汤,已然成为一种时尚。

儒林羊糕制作十分考究,一般得用当地当年的成羊,且必须是现时宰杀的健康活羊。其肉质嫩,脂肪少,烧制出来的羊肉具有酥而不散、肥而不腻、肉色红润、香而不燥的特点。同时在烹饪加工过程中添入多味中草药以作调味之效,从而使儒林羊糕风味独特,与众不同。

烹制羊肉用的是古法蒸锅,蒸锅是用一口铸铁大锅,锅的上部是用杉木箍成的大肚圆形木桶,砌成一座炉灶。烹制工序首先把一只羊的胴体劈成两半,放在盛有各种配料的蒸锅里。先用大火猛烧一

个小时,再用中火慢煨一个小时,最后小火笃到一个小时熄火,时间掌握非常重要,一锅羊肉经过煮、煨、焖要3个小时。羊肉出锅不能早也不能迟,出锅早了,羊肉不烂;出锅晚了,羊肉太烂。羊肉出锅后拆骨取肉,拆下的肉要肥瘦相间搭配,把肥肉和肚皮肉搭配放在里面,带皮的肉放在外面,然后把肉卷成2斤左右椭圆形羊肉卷,再用稻草绕成绳状分几道箍扎起来,稻草捆扎不能太紧也不能太松,太紧了羊糕太硬,咬不动;太松了羊糕太软没嚼劲。

捆扎羊糕的稻草要选用当年的新鲜糯稻草,糯稻草清香柔软有韧劲,捆扎在温热的羊肉上,稻草的清香渗进羊肉里,羊肉的鲜美和稻草的清香味结合起来,会产生一种特殊的可口的鲜香味。稻草还必须梳理干净后再放开水锅里余一下,起到清新杀菌的作用。经过如此一整套程序之后,一卷卷肉色红润、香味扑鼻、肥而不腻、令人馋涎欲滴的正宗儒林羊糕就产生了,而后待冷却后加以真空包装,放保鲜冰箱,保质期可达十天半月。

儒林羊糕便于储运而闻名,成为佐酒、馈赠宾朋之佳品而受消费者青睐。食客买羊羔回到家中,将其切成薄片状,放入碟中,可根据各自口味,放入咸、酸、辣、香基本佐料,选择最佳口味进以组合调配成汁。

图文由长管会提供

养生堂

秋吃山药 胜过补药

山药不仅白暂粉糯,清香润脾,而且还能美容养颜,提高人体免疫力。最关键的是,山药百搭,做法多样,营养又美味,与不同食材搭配都产生不同的滋补和养生疗效。下面就推荐几种山药好吃又养生的做法,保证色香味俱全,一上桌就被抢光。

炒山药

在所有山药的做法中,炒山药是最营养美味的。山药切成片或丝下锅爆炒,因加热时间短,所含营养成分,尤其是维生素C丢失得较少。

清蒸山药

将山药去皮,切段,放入锅中蒸熟,然后蘸白糖食用,清鲜绵软,香甜可口。这种吃法口感软烂。

煲山药粥

煮粥时放入山药块,再加上几颗撕开的红枣,孩子和老人最适合吃。此外,根据个人喜好,还可以做花生山药粥、枸杞山药粥、桂圆山药粥、南瓜山药粥等。

来源:人民网



最新! 金坛18个核酸采样点时间调整

序号	采样地点	工作时间	联系电话
1	常州市金坛第一人民医院 金坛区金坛大道500号	1.发热门诊24小时; 2.普通门诊(每天) 07:30-11:15 13:30-16:45	0519-82819119
2	金坛区中医医院 金坛区沿河西路60号	每天07:30-11:15 13:30-16:45	0519-82830233
3	金坛区第二人民医院 金坛区汇贤中路1006号	每天上午 08:00-10:30	0519-82881726
4	金坛区金城卫生院 金坛区西门大街156号	每天上午 08:00-10:30	0519-82820402
5	金坛区直溪中心卫生院 金坛区直溪镇振兴南路128号	每天上午 08:00-10:30	0519-82441419
6	金坛区薛埠中心卫生院 金坛区薛埠镇百花东路31号	每天上午 08:00-10:30	0519-82662330
7	金坛区尧塘中心卫生院 金坛区尧塘街道亿晶大街66号	每周一、三、五上午 08:00-10:30	0519-82596252
8	金坛区水北中心卫生院 金坛区尧塘街道水北大街111号	每周二、四、六上午 08:00-10:30	0519-68082190
9	金坛区儒林镇卫生院 金坛区儒林镇西大街98号	每周一、三、五上午 08:00-10:30	0519-82560326
10	金坛区朱林镇卫生院 金坛区朱林镇粮站大道120号	每周二、四、六上午 08:00-10:30	0519-82624120
11	金坛区指前镇卫生院 金坛区指前镇湖滨路120号	每天上午 08:00-10:30	0519-82755450
12	金坛区社头中心卫生院 金坛区指前镇社头文化路2号	每周二、四、六上午 08:30-10:30	0519-82100708
13	金坛区洮西卫生院 金坛区洮西健康路2号	每周一、三、五上午 08:00-10:30	0519-82721223
14	金坛区建昌卫生院 金坛区直溪镇建昌集镇西路30号	每周二、四、六上午 08:00-10:30	0519-82461286
15	金坛区茅麓卫生院 金坛薛埠镇茅麓集镇茅兴街188号	每周一、三、五上午 08:00-10:30	0519-82486819
16	金坛绿泽门诊部 金坛区金胜东路8号	每天07:00-11:00 13:30-16:00	0519-82635353
17	常州优洋医学检验实验室 金坛区华城路1668号	每天08:30-11:00 13:00-16:00	0519-82900900 18118388900
18	金坛区飞洋鱼制衣南门采样点 金坛区西城街道南环二路118号 (半岛花园西门对面)	每天07:30-11:00 13:30-17:00	0519-82593016

最新风险等级提醒

(2021年11月2日12时)

11月2日12时全国各县区疫情风险等级情况:全国现有3个高风险地区(涉及内蒙古阿拉善盟,北京市昌平区,黑龙江省黑河市),42个中风险地区(涉及甘肃省兰州市、张掖市,内蒙古锡林郭勒盟、阿拉善盟、呼和浩特市,贵州省遵义市,宁夏银川市,北京市昌平区,山东省日照市,黑龙江省黑河市、哈尔滨市,江西省上饶市,河北省石家庄市)。

一、3个高风险地区

内蒙古阿拉善盟(1):额济纳旗达来呼布镇。

北京市昌平区(1):北七家镇宏福苑社区。

黑龙江省黑河市(1):爱辉区鹿源春社区宏志小区。

二、42个中风险地区

甘肃省兰州市(3):城关区云祥小区,雁北路天庆丽舍小区,东湖小区。

甘肃省张掖市(2):甘州区锦绣嘉苑(梁家墩镇六号村),龙王庙小区。

内蒙古锡林郭勒盟(3):二连浩特市锡林社区,西城社区,额仁社区。

内蒙古阿拉善盟(1):阿拉善左旗巴彦浩特镇新华街道。

内蒙古呼和浩特市(2):金川开发区碧水蓝山小区,新城区华侨新村小区。

贵州省遵义市(2):汇川区仁和苑小区,东方湘江湾小区。

宁夏银川市(3):金凤区森林半岛小区,兴庆区太阳都市花园小区,西夏区物华兴洲苑小区。

北京市昌平区(1):东小口镇森林大第家园社区。

山东省日照市(1):五莲县洪凝街道学府壹号小区。

黑龙江省黑河市(19):爱辉区博文社区昌辉雅典城小区,博文社区高品佳

苑小区,长海社区中房76号楼小区,长海社区盛泰小区,人保财险社区林业集资楼小区,金兰社区林业集资楼小区,温馨社区北国明珠小区,温馨社区欧雅河畔小区,博文社区学府家园小区,福龙社区益民二区,长海社区鹏瑞新起点小区,长海社区安居小区,长海社区龙滨路交通A区,金融社区华和小区,联通社区金龙小区,武庙屯社区中房90号楼,罕达汽镇猪肚河村,张地营子乡泡子沿村,瑗瑗镇外四道沟村。

黑龙江省哈尔滨市(3):香坊区恒大时代广场一期,平房区绿色新城西区、国际花都一期。

江西省上饶市(1):铅山县葛仙山镇。

河北省石家庄市(1):深泽县河庄村。

三、11月2日更新情况

黑龙江省黑河市爱辉区鹿源春社区宏志小区由中风险地区调整为高风险地区。

黑龙江省黑河市爱辉区金兰社区林业集资楼小区,温馨社区北国明珠小区,温馨社区欧雅河畔小区,博文社区学府家园小区,福龙社区益民二区,长海社区鹏瑞新起点小区,长海社区安居小区,长海社区龙滨路交通A区,金融社区华和小区,联通社区金龙小区,武庙屯社区中房90号楼,罕达汽镇猪肚河村,张地营子乡泡子沿村,瑗瑗镇外四道沟村由低风险地区调整为中风险地区。

请各新冠疫情防控指挥机构及时将全国疫情风险等级传送到各地、各社区、各单位及相关人员,并按照不同风险等级防控要求,落实好中高风险地区来苏人员的信息核查和健康管理工作。