

乐厨房



红烧豆腐

**材料:** 龙山豆腐,葱,老抽,辣椒油,盐,白糖,料酒,生粉

**做法:**

- 1.葱切葱花,取一个碗,放老抽、辣椒油、白糖、盐,拌匀备用,豆腐切小块焯水;
- 2.豆腐煮好,捞出沥水,锅中放适量油;
- 3.放入豆腐,大火翻炒几下,放入之前调好的酱汁,上色均匀;
- 4.放适量料酒,大火煮30秒,下水淀粉勾薄芡,撒上葱花即可。

裙带菜豆腐汤

**材料:** 裙带菜,龙山豆腐,西瓜酱,葱姜,胡椒粉

**做法:**



- 1.准备好食材,把裙带菜放入清水里面,泡好后冲洗干净,切成段,豆腐切成小块,葱姜切成葱花和姜丝;
- 2.锅里倒水,烧开之后,放入豆腐,把豆腐焯烫盛出来,沥干水;
- 3.热锅烧油,放入葱姜炒香,倒入适量的清汤,烧开后放入裙带菜和豆腐;
- 4.加入适量西瓜酱、胡椒粉、盐,继续烧到食材成熟入味。

茄汁豆腐

**材料:** 豆腐一块200克,番茄100克,干瑶柱(干贝)20克,香菜适量,生粉少量

**做法:**

- 1.干瑶柱水泡,撕成丝状,番茄切碎;
- 2.豆腐切片,摆盘后放入蒸锅里大

# 龙山豆腐 营养丰富

豆腐是中国的传统食品,味美而养生。龙山豆腐是金坛传统豆制品,浆细,含水多,质嫩不流,洁白如雪,富有弹性,具有浓郁的豆香味,食之唇齿留香。



- 火蒸2分钟,取出;
- 3.锅里放少量油、盐,把番茄翻炒片刻,把干瑶柱丝倒进去,放半碗水、少量糖,盖上锅盖焖1分钟,然后放进切碎的香菜,用生粉水勾芡;
- 4.把汁水倒在蒸好的嫩豆腐上面即可。

白菜炖豆腐

**材料:** 大白菜400克,龙山豆腐500克,葱姜30克,植物油50克,盐3克,味



- 精5克,大葱5克,姜5克,鸡精2克
- 做法:**
- 1.白菜、豆腐切块,姜切末,葱切丝,将豆腐切成小块,放入锅中煮熟,放入大白菜;
  - 2.锅烧热,放适量油,放入葱姜炒香后加入白菜;
  - 3.锅里放入植物油烧热,将葱末和姜末炸出香味,加入高汤(400克)、盐、豆腐块和白菜炖煮;
  - 4.最后撒入味精和鸡精即可出锅。

科普课

## “阳了”怎么避免传染给家人?

阳性患者在居家治疗期间,如何最大限度避免家人感染?医生列出几个防护重点。

**感染者:最好有独立房间**

房间及时通风:如有同住人员,应为隔离人员单独安排通风良好的房间。最好配有可独立使用的厨卫,并确保良好的通风条件,比如可独立开启的外窗。

**进入公共区域佩戴口罩:** 患者进入家中的公共区域时,应正确佩戴口罩。彼此尽量减少接触,避免共用物品。

**做好清洁和消毒:** 如共用卫生间,则需做好日常清洁和消毒,应以门把手、水龙头等手经常接触的表面为主,用500毫克/升的含氯消毒液或75%酒精擦拭消毒,30分钟后清水擦拭干净。

**严格实行分餐:** 患者和同住人应严格分餐。吃完后,餐具应单独清洗、单独消毒。可煮沸消毒15分钟,或用浓度为500毫克/升的含氯消毒液浸泡15分钟后,再用清水洗净。

**同住人:做好健康监测**

**正确佩戴口罩:** 同住人员处理患者的物品,或与患者接触时,应做好防护,正确佩戴口罩、一次性手套,并注意手部清洁。

**关注自身症状:** 家人注意做好日常健康监测,密切关注自身是否存在发热、干咳、乏力、咳嗽、咽痛、腹泻、味觉异常、嗅觉异常、鼻塞、结膜炎、肌痛等相关症状。

如果有基础病,也需要关注基础病的相关症状。

**居家消毒的注意事项**

居家期间,需要保证每天至少上、下午各进行1次开窗通风,每次30分钟以上。每天至少进行1次房间湿式清扫,以清洁为主,预防性消毒为辅。

常见消毒剂有84消毒液(按消毒液:水为1:100稀释,配制浓度为500毫克/升的含氯溶液使用)、75%乙醇消毒液(直接使用),以及其他日常消毒剂(按产品标签标识,以杀灭肠道致病菌的浓度进行配制和使用)。

每天至少清洁房间一次,辅以预防性消毒,对于频繁触碰的物品,如床头柜、衣柜等卧室家具,应时常清洁、消毒。

每天清理垃圾时,应将垃圾袋扎紧封口,并对其外表面和封口处进行消毒。(来源:人民日报)

养生堂

**编者按:** 近日,金坛人民广播电台《今日关注》节目,邀请了上海市第一人民医院金坛医院产科主任、江苏省妇产康复委员会委员、常州市医学会围产学会委员、常州市医学遗传分会委员袁霞,解答广大孕产妇朋友共同关心的问题。

疫情当下,孕产妇群体该如何做好健康防护?孕产妇群体应少串门、少聚集、尽量避免去密闭空间,居家或在办公室时经常通风,保持空气流通;规律作息、饮食均衡、充足睡眠、适度运动,保持心情愉悦;外出或到公共场所时佩戴口罩,到医疗保健机构就诊时佩戴N95口罩。

同时,做好健康监测和日常防护;留好产检医院的联系方式。若错过预约,请不要着急,第一时间和自己的助产机构及时取得联系。现阶段,助产机构都制定了一系列标准化规范来应对此类情况的发生。如果是常规体检,医生会根据孕妇实际情况调整预约时间。如果遇到需要紧急就诊的情况,则需要跟医院以及120及时沟通联系,可以通过特殊通道去定点医院就诊。

孕产妇在疫情期间如何健康饮食?食物多样化,尽可能增加食物种类;每天膳食应包括谷薯类、蔬果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物;可以遵医嘱合理选择营养素补充剂、多种微量元素加以补充;握好食物总量与身体活动量的平衡,做好体重管理。

面对疫情,孕产妇感到恐慌怎么办?总体上,感染新冠对孕产妇健康没有增加更多影响,和普通人群的感染率接近,有症状者的比率也和普通人群接近,约10%左右。出现症状的表现类型接近,咽干、咳嗽、流涕、鼻塞、浑身酸痛、发热等,一般3-4天有好转,一周左右一个病程。所以孕产妇不必过度恐慌,应努力提高自身心理免疫力。金坛融媒体中心报道

## 孕产妇群体该如何做好健康管理?

花艺坊

## 水仙

水仙属百合亚目石蒜科,又名中国水仙,是多花水仙的一个变种。是石蒜科多年生草本植物。水仙花有单瓣花和重瓣花之分,单瓣花花瓣纯为白色,中心有一个金黄色的杯状副冠,俗称“金台银盘”。

**形态特征:** 水仙的叶由鳞茎顶端绿白色筒状鞘中抽出花茎(俗称箭)再由叶片中抽出。一般每个鳞茎可抽花茎1-2枝,多者可达8-11枝,伞状花序。花瓣多为6片,花瓣末处呈鹅黄色。花蕊外面有一个如

碗一般的保护罩。  
**主要价值:** 时进腊月,离年根儿越来越近了,不少人会到花市上选购几盆鲜花置于厅堂之中,为家中平添几分生机和喜庆气氛,以此表达对节日的祝福和对春天的向往。

**养护管理:** 水仙喜温暖、湿润、阳光充足的环境,耐半阴不耐寒,保持气温在10-15度,利于水仙生长和开花。7-8月份落叶休眠,在休眠期,它的鳞茎生长点会有部分进行



花芽分化,利于秋冬生长,早春开花。

(来源:新华网)