

建县 1800 周年系列报道(七)

# 民国养生菜谱

1800年历史的遂昌,讲究饮食文化,许多传统菜品一直流传至今。在历史悠久的遂昌,饮食养生文化是重要的地方特色文化之一。在民国三十五年吴楚明编著的《五百种食品烹制法》一书中,就详实记载了地方传统特色养生美食。

书中记载,人之体质有寒热,胃脏有强弱,食性既各有不同,年龄又有老少之别。凡物品之选择与配合,互有异同,势难执一。欲求合于口味、消化、滋养种种,全在选择与烹饪之得宜。由此可见,养生菜品既要得宜又要求合于口味,食物选材及烹饪方式尤为重要。

鸡,最普通之家禽,其种类因产地不同,有原鸡、乌骨鸡、马来鸡等等,其肉有补虚之功。栗子,正名为栗,为中国特产,素有“干果之王”的美誉,自古就作为珍贵果品,为干果之中的佼佼者。而以鸡和栗

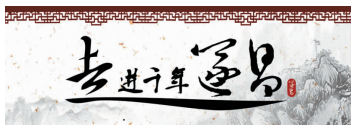
子为原料的“红烧栗子鸡”一直以来都是一道特色名菜。此菜不仅味道鲜美,更具有健脾胃、强筋骨等功效。煮之法:用斤余重之肥嫩鸡一只,杀之洗净后用刀切做小块。备栗子数十颗,入锅加水烧热,取出剥去壳皮,切作二片。乃将鸡入锅,并加猪肉数小块,葱姜一扎,注清水、盖好锅,以急火煮,煮沸之后,加黄酒,俟沸,乃改为缓火,复加入酱油与栗子肉,再焖,后加盐,俟烂熟后,加白糖少许,即可食。

鸭,雄者头绿、文翅,雌者黄斑色,亦有纯黑全白者。其肉富滋养力,能除热、补虚、利脏腑、通水道,医家谓系益阴之品,以白为上品。“八宝鸭”煮之法:用肥鸭腹下破一孔,取去腹杂,洗净,用糯米一把,加入鲜肉、栗子、火腿、灾实、白果、莲心、香菇、冬笋、麻菇等丁,再加以葱、姜、酒、酱油拌匀,纳鸭肚中,

用线缝好创口,入锅中再加水、酒、酱油煮之。

羊,种类极多,其肉均可食。据医者言,羊肉之性苦甘、大热、无毒,能滋补气血,温补虚弱,开胃壮阳益肾,但忌与荞麦面、豆酱同食。“红烧羊肉”煮之法:取羊肉切为大块,入锅,加水满肉面,再入酒、葱头、茴香、萝卜片(或刺孔胡桃等,以去膻气),待煮烂,除掉茴香及萝卜片等物,剩汁少许;再加酒、酱油、冰糖屑各品,煨透,味甚浓厚,宜于冬日食之。

参考资料:《五百种食品烹制法》——(民国三十五年吴楚明编著) 见习记者 龚隆森 整理



为进一步提高学生的国防意识,连日来,民族中学组织全校 1800 余名学生开展为期一周的军事夏令营活动。活动中,除了安排基本的队列训练外,还增加军事理论教育、国防知识教育、爱国爱军系列主题教育等科目。图为学生正在进行叠被子比赛,展示夏令营活动成果。

记者 蓝叶佳乐  
通讯员 钟滢星 摄



## 注意! 人行道上停车不能再“任性” 不然就要吃“罚单”了

县综合行政执法局发放温馨提示卡先期宣传文明停车新规

□ 记者 郑雨薇  
通讯员 郑玲虹

本报讯“郑重提醒:你违法停车了!”9月3日上午,市民叶先生发现自己的私家车上贴着一份“小礼物”:一张小小的提醒卡片和一张粉红色的温馨提示。

除了叶先生,最近我县不少违停车辆的车主都收到了同样的“小礼物”。“这样的提醒挺好的,给我们一个缓冲期,很贴心!人行道违停确实不对,而且也影响了行人的正常通行,现在要开始严格管理,我们一定积极配合,不会再违法违停了。”叶先生深有感触道。

近年来,我县各主次干道、公园及小区人行道上机动车与非机动车违停占道的现象越来

越多。针对这一乱象,县综合行政执法局根据县政府职能划转,从9月15日起,将正式开展人行道路违法停放车辆的监督管理工作,并实施现场抓拍、取证与查处,对于严重影响行人和车辆通行的,还将依法拖移车辆至指定地点停放。

“人行道违章停车不仅影响行人正常通行、妨碍沿街店铺经营,而且会造成交通拥堵,影响市容市貌。为顺利推进人行道车辆违停管理工作,特提前两周开展广泛宣传,以提升大家文明停车的意识。”县综合行政执法局副局长雷根松向记者介绍道,“在此,我们也呼吁广大市民文明出行,规范停车,还路于民,建设美丽幸福大花园,需要你我共同努力!”

## 男子醉酒露宿街头 民警悉心帮扶暖人心

民警提醒:喝酒切莫贪杯

□ 见习记者 龚隆森  
通讯员 雷利锋

本报讯“警察同志,谢谢您悉心照顾并把他送回来,不愧是人民的好警察!”日前,我县巡特警大队民警将一名醉酒男子送到家时,其家人再三感谢道。

事情得从9月4日开始说起。当日10时许,县公安局交巡处突中心民警巡逻时发现一名中年男子躺在城区一处公园的草坪上,走近便闻到该男子全身散发着浓烈的酒味,边上还吐满一地的秽物。

见状,民警迅速上前查看情况,并掏出男子裤袋的手机拨打电话给其家人,但是电话却无法接通。于是,民警只能将男子先带到交巡处突中心值班室醒酒,而头昏脑胀、昏昏欲睡的男子便在此睡着,直至2个多小时后才逐渐清醒。

当时正值中午,男子酒醒后已是饥肠辘辘,见其家人迟迟联系不上,民警便自掏腰包到食堂为男子买来了热气腾腾的饭菜,并待其吃饱后根据查询到的住址将他安全护送到家。

## 拍卖公告

受有关单位委托,本公司定于2018年9月19日上午10时在遂昌县公共资源交易中心对坐落在遂昌县云峰街道龙口村遂昌松宇活性炭有限公司厂区内的活性炭生产设备及配套设备一批(详见清单)进行拍卖。整体起拍价492万元。竞买保证金100万元。设保留价。

有意者,报名时单位持法人营业执照、法定代表人身份证及复印件一份;个人凭有效身份证件及复印件一份;委托报名的,持授权委托书和报名人、代理人有效身份证件及复印件一份,缴纳竞买保证金至本公司账户及报名资料费200元。

户名:丽水市阳光拍卖有限公司,开户银行:遂昌农行东街

支行,账号:19840201040001149  
报名、展示时间:2018年9月17日至2018年9月18日下午5时30分止(以保证金到账为准)  
报名地点:遂昌县南街青云小区4幢一楼

拍卖地点:遂昌县公共资源交易中心7楼开标厅  
咨询、联系电话:0578-8180947  
胡先生 13454328659  
网上查询:中国拍卖行业协会网站  
http://www.caa123.org.cn  
遂昌县公共资源交易中心  
http://sc.lssggzy.com/scweb/

丽水市阳光拍卖有限公司  
2018年9月1日

## 欢迎扫描“遂昌新闻网”微信获取最新资讯

欢迎点击:

- 遂昌新闻网 <http://www.scxnews.cn>
- 问政直通车 <http://scnews.zjol.com.cn/scnews/mqztq/>
- 钱瓯论坛 <http://bbs.scxnews.cn>
- 数字报 <http://szb.scxnews.cn/epaper>
- 遂昌网视 <http://scnews.zjol.com.cn/scnews/scws/>



## 春夏养阳,秋冬养阴

启正大药房提醒您:立秋过后气温逐渐由升温转成降温,气候虽然早晚凉爽,但人极易倦怠、乏力,所以秋季亦应特别重视养生保健。秋季养生贵在养阴防燥,补肾健脾,在饮食上应以滋阴润肺为宜。

门店地址:

- 安居大厦店(医保):北街安居大厦(小高层楼下) 0578-8268668
- 北街店:北街149-153号(人民医院住院部门口) 0578-8268588
- 广场店:南街6号(原新华书店) 0578-8268658
- 开心店:公园路延伸段 0578-8128186
- 府前店:水亭路4号(菜场门口) 0578-8268618
- 叶坦店(医保):平昌路118号~124号(老法院对面) 0578-8268198
- 龙潭店(医保):龙潭鑫城菜市场旁边 0578-8268886
- 西街荷花滩店(医保):西街荷花滩桥头中央首府对面 0578-8268988
- 云峰店(医保):云峰镇富民村镇银行隔壁 0578-8268678
- 石练店(医保):石练镇富民银行隔壁 0578-8268789
- 大柘店:大柘镇大兴街55号 0578-8268098



## 停电预告

各有关用电客户:  
因线路工作需要,水阁123线-梅溪庵北侧12340开关后段需停电。  
计划停电时间:9月17日6时30分至19时。  
停电范围:妙高街道水阁路96-1号至188号(双号部分用

户)、遂昌麦子宾馆、罗邦建设有限公司、中国太平洋保险有限公司、老梁私房菜、中国烟草水阁门店、豪门量贩KTV、老叶私房菜一带。

特此预告。  
国网浙江遂昌县供电公司  
2018年9月5日

## 遗失声明

遂昌义通物流有限公司遗失91331123MA2A1QM65B的营业执照副本,声明作废。