

春天多给孩子吃提高免疫力的蔬菜

春天,是儿童呼吸系疾病的高发季节。然而,春天又是孩子长高的关键期,生长速度是秋天的2-2.5倍。如果孩子生病,生长发育会有所滞后。

今天,要给大家推荐适合在春天吃的时令蔬菜,能有效提高孩子的免疫力,让孩子在春天不生病、长得高。

韭菜有着“春天第一菜”的美誉。初春的韭菜又鲜又嫩,吃起来口感最佳。

春天给孩子吃韭菜,可以固阳强肾、杀菌消炎、促进肠胃蠕动等,有效提高孩子的免疫力,缓解手脚冰凉的状况。

韭菜的吃法很多,可以炒鸡蛋、肉丝、虾仁等,也可做水饺的馅料。炒绿豆芽或豆腐干时加些春韭,格外芳香可口。

4月是豌豆上市的季节。圆润鲜绿的豌豆,不论是清煮、焖饭,还是搭配其他食材,都别有一番风味。

豌豆富含人体所需的各种营养素。其中,含量丰富的优质蛋白质、维生素C,可以提高孩子的抗病能力和康复能力。

此外,豌豆中的胡萝卜素、叶黄素,对保护孩子的视神经、改善视力非常有益。

香椿,又名椿头,是春天独有的蔬菜。每年农历3月,正是香椿大量上市的季节。

香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素,以及钾、钙、磷等多种矿物质,有助

于增强孩子的免疫功能,美白皮肤,开胃健脾。

令人唇齿留香的香椿,烹调方法众多。香椿炒鸡蛋是最经典的一种吃法。此外,还有椿芽炒肉丝、香椿拌豆腐、香椿拌面筋、煎香椿饼等。

小编要特别提醒大家,香椿在摆放过程中,亚硝酸盐含量会大量增多。烹饪前,一定要把香椿用开水焯一下,且一次食用的量不宜过多。

荠菜素有“护生草”之称,常吃能帮人预防各种流行病。

荠菜具有较高的营养价值,维生素C的含量比大白菜高2.5倍以上,维生素B2的含量居蔬菜之首,维生素A、叶黄素、纤维素等含量也相当丰富,可以增强孩子的免疫力、明目、养胃。尤其值得一提的是,荠菜的含钙量接近同等质量牛奶的3倍,是孩子补钙的好帮手!

春天多给孩子煲些荠菜粥,或是做荠菜饼、饺子、馄饨、肉丝汤等,不仅营养丰富,而且有助于预防麻疹、流脑等春季传染病及呼吸道感染。

莴笋又叫“春菜”,是开春后最适合吃的蔬菜之一。

然而,很多人吃莴笋时,会把莴笋叶扔了,这实在是太可惜了。虽然莴笋的根茎营养丰富,但是莴笋叶的营养价值更高,富含蛋白质、矿物质、胡萝卜素、维生素B和C等。丰富的钙和磷,能促进孩子的骨骼发育,帮助长牙。



口感鲜嫩的莴笋,吃法多样。不过,为了减少营养的流失,最好洗净生拌吃,即使煮或炒吃,煮炒时间也不宜过长。

春天是菠菜最嫩的季节,也是吃菠菜最应季的时候。菠菜对解毒、防春燥大有益处。

菠菜堪称维生素与矿物质的宝库,还富含胡萝卜素、辅酶Q10等多种营养素,能有效抵抗各种病原微生物的侵袭,增强预防感冒等疾病的能力,促进孩子生长发育。

不管是清炒、煲汤还是焯水后直接蘸酱吃,菠菜都很美味哦!

万物复苏的春季,人体也需要足够的阳气来生长。豆芽就是一种处于不断生长过程中的蔬菜,有生发之效。

比起发芽前的豆子,豆芽不仅外观发生了变化,维生素C含量还增加了许多,部分蛋白质也会分解成各种人体所需的氨基酸,营养价值和利用率都大大增加,具有美容、排毒、提高免疫力等功效。

“春吃芽” 快来尝尝鲜吧



“春吃芽”,每年到了这个时候,花椒芽、香椿芽、枸杞芽都如约来到我们的餐桌上,不妨趁着鲜嫩,赶紧吃起来吧!

花椒芽有麻香
花椒芽的食用季一般为春夏季节。

虽然花椒芽的维生素C含量中等,但是它的特点是维生素B2含量极

其丰富,是一般蔬菜的几倍甚至几十倍。而且,其中的活性成分包括挥发油、麻味素、生物碱、黄酮及多酚类等。其中,麻味物质称为麻味素,主要为酰胺类物质,具有麻醉、镇痛、杀菌等作用,而黄酮及多酚类物质具有很好的抗氧化性,对预防代谢性疾病具有一定益处。

花椒芽有一股辛麻的香气,味道

与花椒类似,但更清香适口。花椒芽上会有小刺,梗也是比较硬的。如果是炸制,去掉大梗就可以了,如果是炒或者摊软饼,则需要细细切碎,同时注意不要扎到手。好在,虽然嫩梗切的时候有点硬,但烹饪熟了,就是带点嚼劲的软嫩的口感了。用花椒芽来炒蛋、炒肉丝都棒极了。软炸花椒芽、花椒芽煎饼,也同样美味。那一股淡淡的麻椒香味,太开胃了!

香椿芽很鲜嫩
阳春三月,正是采食香椿的季节,嫩嫩的香椿芽,是很多人喜欢吃的时令蔬菜。

香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物,所以香椿具有非常独特的香味,可健脾开胃,增加食欲。其食用部分是嫩芽、嫩叶,因其正在旺盛生长,所以营养成分特别丰富。不过,香椿一定要吃新鲜的,这样口感更嫩,营养也流失少,而且还关乎食品安全(初期硝酸盐含量低)。

无论是焯水凉拌,还是香椿拌豆腐、香椿炒鸡蛋、香椿煎饼,甚至腌咸菜(当腌菜的话,可偶尔作为调剂),都是对香椿美味的进一步升华。

想留住鲜嫩的香椿也有办法,放到冰箱里速冻。而且,速冻之前也要用水焯一下,研究表明,焯烫50秒钟之

后再冻藏,不仅安全性大大提高,而且维生素C也得以更好地保存。焯烫之后,装入封口塑料袋,放在速冻格中,即可储存1个月以上,保持嫩绿和芳香特色。

花生芽易吸收
豆芽大家都熟悉,可花生芽却少有人知,其实它和我们平时手工发的黄豆芽、绿豆芽一样,不仅可以食用,而且营养很好,还有很多保健功能。

发芽的花生是指在正常的条件下(合适的温度、湿度和空气)发生在花生体内的生理变化。因此发芽的花生是可以吃的,而且营养还加倍(但要确保没有霉烂),维生素C的含量大幅度上升,蛋白质含量也有一定程度的上升,而且更容易被人体吸收利用,此外,有研究显示,发芽的花生中可抗氧化的白藜芦醇含量比不发芽的含量更高。

花生的发芽条件和霉菌发生的条件相仿,花生储藏温度、湿度和空气条件合适的话,就会发芽(比如,特别是刚刚下来的新花生,比较湿,水分大),当然也会霉变,容易感染黄曲霉菌素,因此如果是霉变后发芽的花生,就不能吃了。花生芽焯水后直接凉拌就是很好的吃法,也可以搭配薄肉片炒着吃。

清明前后这道菜不容错过

冬去春来,万物复苏,小野菜们也展开自己的小绿叶,晒着暖洋洋的太阳。荠菜是初春最早睡醒的小野菜之一,摘来的野菜摘洗干净,简单炒一炒,又鲜又香,清明前后,如若错过这等美食,岂不可惜。清明前后,这一道菜不容错过,要记得常给家人吃。

荠菜虽是野菜,却含有丰富的营养成分。它的蛋白质含量每公斤为42.4克,在叶菜、瓜果类蔬菜中数一数二;它的胡萝卜素含量与胡萝卜不相上下;维生素C的含量远远高于柑橘。它还富含各种无机盐,因此荠菜越来越受到人们的钟爱。荠菜古称“护生草”,有良好的降血压、止血作用,有清肝调脾、和水利水之功效。所以春天利用踏青的机会,采摘荠菜,既锻炼身体,又有营养的美味,何乐而不为呢?

▼制作步骤
荠菜摘好(将挖回来的荠菜洗干净,假如不太放心,就放在净水里浸泡半小时,可以有效去除荠菜里的有害物质或农药残留)去黄叶和老叶,清水多淘洗几遍,控干水分备用;

猪肉烧熟下蒜瓣(荠菜非常吃油,猪肉可以多一些),也可用五花肉切碎煸的猪肉。蒜瓣爆香倒入控水后的荠菜翻炒;

然后放入荠菜快速翻炒;喷点水,继续翻炒;

放盐和味精翻炒后就可以出锅了,做法就这么简单。

出锅装盘即可,简单又好吃,用来卷煎饼或者卷单饼都非常不错。

▼小贴士
炒的速度要快,要大火,要宽油。一定要出锅前再放盐,放早了菜出水会很多。



肉末粉丝煲

原料:粉丝250g,肉末100g,干辣椒1-3个,猪油、葱、姜、大蒜叶、酱油、料酒等若干。

做法:
1.先取250g粉丝,放入开水中冲泡开,待粉丝完全泡开之后过一遍冷水,把粉丝剪断。
2.葱、姜、干辣椒和大蒜叶都切成末备用,香葱的葱白切末放在一起。绿色部分切末单独备用。肉末放在一边单独备用。
3.放入一勺猪油,等锅内的油烧热,放入姜、蒜末和葱白、干辣椒末(放多少根据自己口味),油温不要过高,容易焦。炒香后下肉末翻炒入味,倒入料酒、酱油继续翻炒至猪肉末略熟泛白,加入粉丝和水,觉得颜色太淡可以加适量老抽上色,炒3分钟出锅即可。
4.倒入煲内煲至汤水略收,撒上葱花即可上桌。

打造生态治理的“何丫样本”

(上接第二版)去年以来,我县开展了南美白对虾规范养殖专项整治。虽然地处省道221以北,暂时不在整治范围之内,但是何丫村的养殖户们对于自己的前景依然不太乐观。蔡万进说,南美白对虾养殖尾水如何处理成为盘亘在他们养殖户们心头的一件大事。当时区里让养殖户出钱开展“五水共治”工程,他就是被一句“能够解决可持续发展问题”说动了心。

自从上交了污水处理资金之后,蔡万进总是隔一段时间,就跑到工程现场去看看,生怕这个承载着未来希望的工程“流了产”。等到整个污水处理设备正式运行之后,老蔡终于放了心,对他来说,这个污水处理项目的落地不仅实现了可持续发展,还优化了他们的养殖环境,真正实现了人水和谐。

姚福军是何丫村的一名老养殖户,他表示,现在的养殖尾水处理以后还可以拿出来循环利用,这个水质比原先直接抽取的地下水好,地下水重金属含量氮含量都比较高:“以后我们何丫村可以说90%以上的都会利用这个循环水。”



记者手记

当前,现代工业的迅速发展和人口的不断增加给环境保护带来了很大的压力,想打赢这场生态战役,必须要用“筚路蓝缕”、“滴水穿石”、“久久为功”的艰苦奋斗精神,坚决打好污染防治攻坚战。南通外向型农业综合开发区创造性提出“五水共治”实施方案,将五类水综合治理,达标排放,还原生态底色,还老百姓一个彻彻底底的生态之城,将“绿水青山就是金山银山”的美好愿景变成现实。

美味刀鱼分三类

春意渐浓,又到了一年一度的刀鱼时节。宋代刘宰有诗曰:“鲜明讶银尺,廉纤非玉尾。肩耸乍惊雷,鳃红新出水。笔以薑桂椒,未熟香浮鼻。河鲀愧有毒,江鲈惭寡味。”这样一首诗,无疑是把江刀推上了江鲜之尊的地位。

长江刀鱼,素来与河豚、鲟鱼并称“长江三鲜”,更有“长江第一鲜”的美誉。长江刀鱼学名“刀鲚”,属洄游鱼类,因通体呈银白色,体形狭长侧薄,颇似尖刀,故称刀鱼。刀鱼不仅单指长江刀鱼,还可以分为江刀、湖刀、海刀(旧称江鲚、湖鲚和海鲚)三种。这三个品类,又有高下。

江刀

每年立春,正当刀鱼繁殖季节,刀鱼带着积攒了一冬的能量开始从长江入海口逆流而上到干流支流及附近的湖泊中产卵。待到孵出小鱼后,这些小鱼又顺着长江出海,到海里成长,周而复始。洄游到江中产卵的刀鱼,称为江刀。苏锡常这一段长江,正是刀鱼最美的时候,特别是靖江段,正处于海潮涌入长江口的最远点,当刀鱼洄游至此,在海里囤积的脂肪正厚,是欲产卵而未产之时,鱼体所含盐分却逐渐淡化得恰如其分,加之性腺开始加速发育,所以此处江段所产刀鱼,个体肥大,肉质细嫩鲜美,鱼刺松软,味道最美。江刀的外观特征是鳞片、尾黑、睛

小。其鱼体结实,下脬处呈尖刺状,长度超过鱼鳃很多,体侧有鱼鳍,鳍后有游离丝状物,其长度超过身体的一半。

湖刀
一部分刀鱼在洄游到长江中下游湖泊之后,就此定居下来,不再往海里去,这部分刀鱼被称为湖刀。受生态环境影响,湖刀与江刀在生态和繁殖上有明显差异。与江刀相比,湖刀性成熟年龄提前,体长减小。由于不需要生殖洄游,“湖刀”鱼体较单薄,脂肪也不如江刀肥厚,比不上江刀鲜美。湖刀的尾黄且有点下垂,鱼鳍短,眼珠大。

见并请注明“健身器材生产项目公众意见”。(不接受与环境无关的问题)

建设单位单位:南通天鑫健身器材有限公司
联系人:王女士
联系方式:13806270685
地址:如东县掘港镇东外环路8号
环评单位:安徽闰润环境工程有限公司

目周边区域内的公众是本次查的重点,同时关心项目环境保护工作的其他公众都可以提出相关意见和建议。

(三)公众意见表的网络链接
<http://www.nthbgs.com/xmgs/51.html>

(四)公众提出意见的方式和途径
公众可在公示期限内,以电话、电子邮件、信函方式向环评单位反馈意见

南通天鑫健身器材有限公司健身器材生产项目环境影响评价第二次公示

(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接
<http://www.nthbgs.com/xmgs/51.html>

查阅纸质报告书的方式和途径:公众可与评价单位联系索要本项目环境影响评价报告

(二)征求意见的公众范围:项

联系人:陈先生
联系电话:15962776129
电子邮箱:339463618@qq.com

地址:合肥市蜀山区合作化路西侧万科金域华府写字楼1-2101室

公众在发表意见时请尽量注明日期、您的真实姓名和联系方式,以便根据需要进行反馈。

(五)公众提出意见的起始时间
2019年3月29日-4月12日

(上紧接第一版)如东要完成曹埠镇污水处理施工图设计,加快大豫镇污水处理厂施工;继续推进畜禽减量工作,清理关停部分养殖场;疏浚、清理通海港河域内支流20条,完成总工程量的75%;开展一次通知桥断面污染源大排查。

会上,刘瑞作遥望港如东段整治情况汇报。他表示,对照会议要求,我县将全面落实各项整治工作,加速推进农村水环境整治PPP项目,打造生态样本河道和清洁示范河道,全面开展畜禽减量、流域河道清理疏浚、遥望港违法圈圩和违法建设专项整治以及河道监测工作,进一步提高治污站位,坚决打好遥望港污染防治攻坚战;进一步加强考核,促进河长履职尽责;进一步加强宣传,引导群众参与整治工作,为建设“强富美高”新如东做出应有的贡献。