

# 石榴、莲藕、南瓜……这些秋季应季美食别错过



红艳艳的石榴,洁白脆嫩的莲藕,软糯香甜的南瓜……品品秋味道!

## 石榴:水果中的红宝石

秋天是吃石榴的季节,剥开外壳,颗颗饱满的“红宝石”跃入眼帘,让人甚是喜爱。

很多人对石榴望而却步是因为觉得它吃起来太麻烦,其实只要找对方法,吃石榴还是很简单的。先从石榴顶部用刀划破皮,切出一个“盖”,然后再沿石榴棱分别切一刀,就可以掰成一瓣一瓣的石榴,吃起来方便很多。

虽然吃起来略麻烦,但是它的营养并不会辜负了我们。有很多研究表明,石榴具有一定的抗菌、抗氧化、抗癌、抗炎的生物学特性,果皮富含的各种抗菌活性物质对一些食源性致病菌有抑制作用,石榴籽也具有一定的抗乳腺癌和抗氧化活性。另外,石榴皮抗氧化活性高于果实和种子。石榴的根、叶、花、果实、果皮、种子均可入药。

因此,如果你的牙齿或者肠胃正常,吃石榴就不要吐籽了。有人说,吃了石榴籽会肚子疼,这可能与体质因素有关,也可能与不顾自己的实际状况一次性摄入过多,吃下了大量的石榴籽,加重了消化系统的负担,引起消化不良或肠胃功能受影响所致。

建议吃法:榨汁。石榴榨汁是最好的吃法,一方面是因为这样对于一些人来说可以省去剥石榴和吐籽的麻烦,洗净后直接放到榨汁机里即可。另一方面则是因为这样就可以把石榴的皮也捎带吃掉,而且石榴汁口感也很不错。《美国临床营养》上曾刊登的一项研究表明:每天饮用57~85克石榴汁(国外研究中的石榴汁多是籽、皮及中隔部分一起榨汁),连续两周,可将氧化过程减缓40%,并减少已沉积的氧化胆固醇。

## 螃蟹:海鲜里的顶梁柱

“秋风起,蟹脚痒。”每当进入秋季,也就进入了吃螃蟹的好季节,可以从9月吃到过年。“九月圆脐十月尖,持蟹赏菊菊花天”,意思是说,农历九月雌蟹最肥美,农历十月雄蟹最肥美。对于喜欢吃螃蟹的人来说,最幸福的日子到了。不过吃螃蟹也有学问和讲究。

螃蟹的种类很多,我国蟹的种类就有600种左右,螃蟹可分为淡水和海水两大类。淡水蟹最有名的属“大闸蟹”,俗称河蟹、毛蟹、清水蟹,一般在9~10月成熟。市场上常见的梭子蟹、花蟹等都是海水蟹,由于海蟹分布广泛,各地海蟹的成熟季节不同,一般从南到北,3~5月和9~10月为生产旺季,渤海湾辽东半岛4~5月产量较多。吃蟹要选对季节,蟹成

熟的季节,吃起来蟹肥味香;其他季节瘦而无味。

从营养角度来讲,无论是河蟹还是海蟹,它们维生素和矿物质含量都较为丰富,含量略微有所差别。

建议吃法:清蒸。选择新鲜的、活的螃蟹,不吃生蟹、醉蟹。螃蟹是杂食动物,甚至还吃其他动物的尸体或腐殖质,它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌、污泥,甚至还可能有寄生虫。所以在吃螃蟹前一定要刷洗干净,不要吃鳃、肠等内脏,而且必须煮熟煮透后再吃。而且,不宜吃得过多。螃蟹中含的蛋白质和蟹黄中的胆固醇比较高,一次过量食用不利于人体消化吸收,所以一般人食蟹每次不应超过1斤,一周内不应超过3次。

## 南瓜:主食里的扛把子

南瓜是餐桌上常见的食物,其营养价值非常高,是人类最早栽培的古老作物之一。南瓜生长力强,适应性好,产量高,供应期长,且全身无废物,所以成为了老少皆宜的理想食物。不光是因为这些客观的因素,南瓜本身的营养价值也成为了它受欢迎的主要原因。

南瓜中丰富的果胶有很好的吸附性,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,还可以保护胃黏膜,促进溃疡愈合;同时果胶有饱腹效果,能改善饥饿感。

南瓜还含有一些生物碱、葫芦巴碱、南瓜籽碱等生理活性物质,对防治癌症有积极意义。南瓜的铬含量居各类蔬菜之首,可刺激葡萄糖的摄取,促进体内胰岛素的释放,这对降血糖有效。此外,丰富的维生素E和β-胡萝卜素,有一定的抗衰老、护眼、护心功效。

南瓜的皮也不要削掉,它含有丰富的胡萝卜素和维生素,可以连皮一起食用,距离南瓜皮越近的部分,营养越丰富,因此,南瓜去皮越少越好。去瓤的时候,也不要挖得太深,南瓜心含有相当于果肉5倍的胡萝卜素,可多加以利用。

建议吃法:南瓜盅。南瓜直接蒸着吃可以,熬粥也不错,此外还可以做成DIY南瓜盅。南瓜从顶部切掉并挖掉籽,在里面加入各种各样的食材。整个南瓜盅放入蒸笼蒸20分钟即可。制作南瓜盅

宜选用香甜细糯的、成熟的冬南瓜。把南瓜洗净,在南瓜2/3处用尖刀切V字花,掏净囊和籽。南瓜切下来的那1/3顶部去皮切小块。瘦肉切小粒用生油、生粉拌匀。蒜片、肉粒、南瓜丁逐步放入翻炒。调味炒匀。将大米和肉丁放入南瓜中。南瓜盅放进开水锅里隔水蒸上40分钟,香又糯的南瓜盅就可以出锅。当然,南瓜盅里面的米饭可以直接用煲好的白米饭,以缩短煮的时间,20分钟就可以蒸熟了。

## 莲藕:蔬菜里的白富美

莲藕原产于印度,后引入我国,在江苏、浙江、湖北、山东、河南、河北、广东等地均有种植。莲藕中间有孔,按照孔的数目,莲藕可以分为七孔莲藕和九孔莲藕,七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜煲汤煮粥;九孔藕水分含量高,脆嫩多汁,榨汁、凉拌或者清炒最为合适。

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”,而且含的营养多多:丰富的碳水化合物使得莲藕成为“贴秋膘”的时令食材。

“姜心藕中丝,虽断犹连牵”,藕丝都被古人用来写照。莲藕丝的主要成分是膳食纤维,每100克中的不可溶性纤维就可到达2.2克,可与许多叶菜类蔬菜,如西芹(2.2克)相媲美,因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

莲藕所含的水溶性维生素中,维生素C含量是最丰富的,具有帮助机体抗氧化等作用。矿物质也比较多,其中含量最高的是钾,每100克可食部含有293毫克的钾,高于香蕉、芹菜,有助于防治高血压。

建议吃法:荤素皆相宜。藕的吃法很多,可以凉拌、熟吃,可以单吃,也可以和其他蔬菜、肉类搭配着吃。凉拌藕片清脆可口;莲藕粥,软烂的米搭配脆甜的藕,口感交错美好;莲藕甜点,如桂花糯米藕,甜软糯糯;荷塘小炒,藕片、胡萝卜、黑木耳、荷兰豆“聚会”,色香味俱全;莲藕炖排骨,莲藕的清香可以中和排骨的油腻之气,无疑是天作之合;也可和肉一起烹炒,如莲藕炒肉,切片炒丝均可,植物和动物性食物的合理搭配,更符合营养原则。

(来源:健康时报网)

俗话说“秋高鸭肥”,相比夏天瘦柴的鸭子,秋天的鸭子吃得动得多,储存了足够的能量准备过冬,因此肉质更加肥美鲜嫩。从中医的角度来说,鸭肉性寒凉,有助缓解秋燥,所以秋季吃禽肉不妨首选鸭。

跟鸡肉相比,鸭肉的蛋白质含量略低,脂肪含量稍高,因此口感更肥美。此外,鸭肉的维生素B1、维生素B2、铁和硒等营养素的含量高于鸡肉,维生素E、钾、锌的含量则低于鸡肉。鸭子不同部位的营养也有所差别。鸭血和鸭肝血红素铁含量高,易于被人体消化吸收,有助预防缺铁性贫血。其中鸭肝铁含量高达23.1毫克/100克,接近鸡肝的两倍,鸭血铁含量高达30毫克/100克,也高于鸡血(25毫克/100克)。除了铁,鸭肝还富含优质蛋白质、维生素A、维生素D、B族维生素、锌、硒等营养素,是名副其实的营养宝库。鸭心的B族维生素和矿物质含量远高于普通肉类,其中维生素B2的含量最出众,是鸡心的3倍多。鸭肠蛋白质含量略低于鸭肉,钙、磷含量较高,所以吃起来脆脆的。相比之下,鸭头、鸭掌、鸭脖等部位骨头多,营养价值稍低。需要注意的是,这些部位往往被加工成重口味的菜肴,吃太多可能油盐超标。

鸭肉吃法多样,比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看,炖煮煲汤能最大化地保留其营养,如果搭配以下几种食物,不仅口味提升,营养也会互补。一是白萝卜。这种根茎类蔬菜像“海绵”一样,可以吸收鸭肉的味道精华,经过小火慢炖后,白萝卜吃起来就有了肉香味,鸭肉也会带有白萝卜的清香。除了白萝卜,还可以选用酸萝卜(四川的一种特色腌菜,超市里可以买到),其味道酸、口感脆生,带着陈酿的酒香,有助促进食欲。二是山药。从口味上来说,山药的柔和与鸭肉的鲜美相得益彰,还能让汤汁乳白,鲜美柔和。山药富含多种营养物质,有益肺止咳、健脾养胃的功效;鸭肉是滋阴养肺、止咳化痰的佳品,两者一起煲汤不仅口味鲜美,还能健脾养胃、止咳化痰。三是冬瓜。冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分,利于调控脂肪代谢,并且富含钾,适合控制体重人群及高血压患者。鸭肉油脂多,冬瓜热量低,两者荤素搭配,能起到去油解腻效果。除此之外,土豆、酸菜等也是鸭肉的好搭档。

为大家推荐介绍老鸭汤的做法:冬瓜洗净,切成厚片;老鸭洗净,切成大块;锅中倒入清水,大火煮开后,放入鸭块,焯烫3分钟后捞出,用清水冲净鸭块表面的浮沫;将鸭块放入清水,放入鸭块、冬瓜块、陈皮,大火加锅盖煮开,煮开后如有浮沫,用勺子撇干净后盖上盖子,用中小火煲2个小时;食用前放盐。

(来源:人民网)

## 重阳共赏咏老诗

□ 夏俊山

重阳节,怎么过?我想,除了举办秋游登高、饮酒赏菊、佩插茱萸、感恩敬老等活动,爱诗的朋友相聚,共赏“咏老诗”也不错。

笔者退休后,常以读诗为休闲。其中,不少“咏老诗”使我获益匪浅。

最早的“咏老诗”大约是三国时期曹操的乐府诗《龟虽寿》:“神龟虽寿,犹有竟时;

腾蛇乘雾,终为土灰。老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已……”后面四句道出了许多老年人的心声,备受后人的称赞,直到今天,依然被许多人传颂,甚至成为一些老人的“座右铭”。

唐代诗人白居易吟道:“家虽日渐贫,犹未苦饥冻。身虽日渐老,幸无急病痛。眼逢间处合,心向闲时用。既得安稳眠,亦无颠倒梦。”这首题为《安安稳稳》的诗,写的是自己的老年生活,无疑是“咏老诗”的佳作。是的,人到老年,身体尚健,日子悠闲,就是幸福!读后,觉得白居易说出了我的心里话。

白居易有一首《会昌二年春题西小楼》吟道:“花边春色水边楼,一坐经今四十秋。望月桥倾三迳换,采莲船破五回修。园林一半成乔木,邻里三分作白头。苏李冥蒙随烛灭,陈樊漂泊逐萍流。虽贫眼下无妨乐,纵病心中不与愁。自笑灵光岿然在,春来游得且须游。”诗人经历人世沧桑,想到故人烟灭,来日无多,自己灵光尚存,于是心中不愁,得且游,这种不畏老迈的健康心态,值得肯定,也值得学习。

“人生易老天难老”,衰老是自然规律。白居易写过一首《咏老赠梦得》,刘禹锡(字梦得)以《酬乐天咏老见示》唱和:“人谁不愿老,老去有谁怜?身瘦带频减,发稀冠自偏。废书缘惜眼,多灸为随年。经事还谙事,阅人如阅川。细思皆幸矣,下此便悠然。莫道桑榆晚,为霞尚满天。”刘禹锡已过花甲之年,诗中借绚丽的晚霞为喻,表现出老当益壮,力求进取的积极精神。在众多的“咏老诗”中,立意高远,催人奋进。

宋代大诗人苏东坡64岁时(1099年)写了《纵笔三首》,其一云:“寂寂东坡一病翁,白须萧散满霜风。小儿误喜朱颜在,一笑那知是酒红。”当时苏东坡谪居人认为是蛮荒化外的海南岛儋州,本来是一个白须如霜、寂寞无援的病翁,儿童们围着他,笑嘻嘻地指着他的脸颊,说:“看见了吗,你的脸色好红润啊!”他听了不禁一笑说:“孩子们,你们误会了,我的脸不是青春天然的,而是饮酒微醉的红啊!”全诗28个字,字字传神。

近现代的咏老诗中,亦不乏名篇金句。诸如朱德元帅的“登高不用杖,脱帽喜东风”;董必武同志的“老去愈知学不足,春来弥觉物增妍”;大画家刘海粟的“晚霞璀璨烟花雨,白发尤需猛着鞭”;叶剑英元帅的“老夫喜作黄昏颂,满目青山夕照明”;诗人臧克家的“老牛亦解韶光贵,不待扬鞭自奋蹄”;他还有《七绝一首》云:“沐沐晖晖意暮苍,休凭白发便称翁。狂来欲碎玻璃镜,还我青春火样红。”此诗句句精粹,塑造了人老心未老、心红不服老的老年人的生动感人的形象。

我国60岁以上的人口早已超过2亿,老年朋友不妨读一读前人的“咏老诗”,从中汲取“营养”,丰富晚年的精神生活,让节日过得更有意义,让人生没有孤独,岁月没有寂寞。你说呢?

## 摒弃小陋习 还你婀娜身姿



天气渐凉,翻出来以前的牛仔裤,哎呀,提不上了!原本苗条的身材慢慢肥胖起来,我们到底做错了什么?殊不知,只要改掉一些生活中的坏习惯,身材就能保持婀娜如初。

### 坏习惯1——手机不离手

许多职场女性上班除了看电脑就是看手机,好不容易到了饭点,本该移步食堂或餐厅的时候了,现在连胳膊都不用抬,手指在手机屏幕上划划一番,外卖就可以送到面前,就连吃饭也在不断地刷屏。最近,巴西和荷兰研究人员在美国《生理学和行为》杂志上报道了他们的研究发现:一边吃饭一边刷手机容易让人摄入更多热量,不利于控制体重,导致肥胖。手机剥夺了人们许多本来必不可少的能量消耗,让他们在不知不觉中又获取了更多的能量,因此手机是导致肥胖的“首恶”。

### 坏习惯2——随手一杯奶茶

奶茶不是一种健康饮料,奶茶中含有许多糖分和脂肪,特别含有世界卫生组织严格限制的人造反式脂肪。人造反式脂肪给身体带来的伤害包括导致血脂形成、影响胎儿和婴儿的生长发育、影响生育、易患阿尔兹海默症、引发冠心病以及导致肥胖。广州、长沙等地地安部门对奶茶的抽检结果显示:有近四成食品添加剂、人造反式脂肪超标。

同时,奶茶中的糖分也不容忽视,很多号称“无糖”的奶茶,实际上均含有糖分。在检测的样品中平均含糖

量为每杯34克。远远超过《中国居民膳食指南2016》中规定的“每天糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下”的建议。由此我们可以推断,在“有糖”的奶茶中,含糖量更是高得惊人。因此,高糖、高脂的奶茶是导致肥胖的重要“帮凶”。

### 坏习惯3——不看营养标签

蛋糕、蛋黄派、炸薯条、薯片、炸面包圈、糕点、饼干、冰淇淋等预包装食品均在包装上标注营养标签和成分配料表,我们除了关注保质期外,还要仔细阅读营养标签和成分配料表,譬如成分配料表中标注的“氢化植物油”、“部分氢化植物油”、“奶精”、“植脂末”、“代可可脂”等名词都表示含有反式脂肪酸,应该视情况谨慎选择。还需谨防一些狡猾的商家,明明在配料表中标注有氢化植物油,却在营养标签反式脂肪一栏中标为“0”。因此,我们一定要看营养标签和成分配料表结合起来看,谨慎选购。

导致肥胖的坏习惯还有许多:不吃早餐、晚餐太丰盛、水果当主食、吃饭狼吞虎咽、爱熬夜、爱吃零食等。让我们从小处着眼,摒弃不健康的坏习惯,才能保持住婀娜身姿。

(来源:中国妇女报)

## “一号通”架起服务群众“连心桥”

(上紧接第一版)对司法、档案、图书馆、供电等14个部门的14条热线电话实行并联整合,即保留电话号码,社会公众可直接拨打该号码,也可拨打12345热线咨询问题、反映诉求。

### 健全服务机制,提升服务水平,践行服务群众理念

为及时回应群众关切,12345热线运行中,公共服务中心坚持按照“统一接收、按责转办、限时办结、报告通报、统一督办、评价反馈、监督问责”的标准工作流程,群众可以对处理情况进行适时跟踪与评价。同时,平台督办员对事项办理结果、群众满意度进行审核,合格的归档,否则将再次派单,跟踪督办,并纳入年终考核。通过对各承办单位办结效率、群众满意度打分进行数据分析对比,倒逼责任单位快速行动解决问题,不断强化服务型政府建设,真正实现了政务服务与群众之间无缝隙交流,确保市民的诉求“事事有回应、件件有落实”,实现了“四个一”的目标。

热线拨打“一个号码”。新平台完成了政务服务热线深度融合,实现“一线连通”,建立了“1+16+14”(原12345政务热线+16条直接整合热线+14条并联热线)运行体系和政务热线、行风在线横向整合、纵向对接,打通政府联系群众的快车道。

诉求办理“一个平台”。通过平台向承办单位派发工单,拓宽了群众投诉举

报渠道,方便民生诉求,解决了重复投诉率高、跨部门问题难协调、部门相互推诿等问题。

民生诉求“一口督办”。严格落实办理时限,并及时将相关情况告知来电(件)人,落实好“急事急办、特事特办”,确保群众、企业诉求“事事有着落、件件有回音”。

运行管理“一套机制”。平台负责转办、审核、督办、回访、考核,承办单位负责办理、反馈。作为检验承办单位服务效能的监督平台,政务热线办理情况纳入各部门绩效考核,实时统计相关数据并定期通报,考评结果与各单位年终绩效考核挂钩。群众也可以对诉求办理情况进行评价,促进热线办理工作的提质增效。

12345公共服务平台自4月底整合开通以来,热线接通率长期保持在96%以上,有效减轻了政府职能部门受理环节的压力。据统计,热线共接听市民来电41084次,热线当场解答32340次,热线当场解答率为78.72%,形成工单派发至承办单位8744件。

一枝一叶总关情,一点一滴见初心。县委、县政府始终坚持从群众最关切的问题抓起,从群众最期盼的事情做起,面对群众所需所求,言出必行,竭诚践诺,带着深厚感情、带着责任担当,生动地践行了“以人民为中心”的发展理念。

一条热线,问的是人情冷暖,管的是民心向背

“以前各部门都有热线,号码也难记,现在有事就找12345,真的很方便!”这是市民对12345政府公共服务热线评价最多的话。12345政府公共服务热线拓展了受理渠道,全方位、全天候、全过程受理处理群众咨询投诉举报问题,将老百姓急切的诉求和建言,源源不断地传递到政府部门的耳边和心头,加快了问题的解决和矛盾的化解,切实做到了“民有所呼,我有所应;民有所求,我有所为”。

9月12日晚7时,12345热线受理大厅的电话此起彼伏,而反映的内容却是一个:掘港街道余荡村突发大面积停电。这个时间段正是用水高峰期,上百户居民的生活和企业的生产受到影响。获悉供水热线已经与12345政府公共服务热线整合的市民纷纷拨打12345热线请求解决停电问题,12345热线工作人员第一时间安抚群众的情绪,一边立即联系县自来水公司,自来水公司抢修队第一时间派员赶往现场,很快将故障排除,在最短时间内恢复了供水。“谢谢你们!我们通了水,12345热线帮了我们大忙!”热心的市民又打来感谢的电话。

说起热线的快速服务,家住袁庄镇铁门村的冯先生深有感触,7月中旬,我县进入汛期,冯先生家屋后的小河因连续下雨导致满溢,河水无法排出,家中住宅和农田面临被淹的危险。7月17日早晨,他抱着试试看的心态拨打了12345政府服务热线,接到诉求电话后,

12345热线第一时间将工单派至袁庄镇,袁庄镇迅速组织村干部到现场进行处理,当天解决了排水问题,降低了河道水位。“我真的没想到会这么快,政府这么重视我们老百姓的呼声!”冯先生激动地说。

同样是一条反映汛期积水的热线,也是在第一时间得到解决。7月20日,市民余女士拨打12345热线,反映县城江海西路42号正大转盘立交桥下面的非机动车道严重积水,存在安全隐患。平台随即将反映的问题转交住建局处理。当天,住建局组织路面排水,恢复了正常通行,余女士对12345热线和部门处置效率表示满意。

问题能不能真解决,投诉能不能有回复和办理结果,是考验热线保持“热不热”的关键。12345政府公共服务热线,不仅为市民提供了智慧便捷服务,也实现了县域治理从以往被动式、救火式的管理转变为主动式、预防式的科学管理模式,有效提升了城市管理水平。正如县委书记沈峻峰所言:“我们的一切工作,就是要从人民群众的利益出发,以群众满不满意、高不高兴、答不答应作为衡量工作的重要标准,只有做到心中有民、心中有责,才能将事关老百姓切身利益的事情不折不扣落实好。”

切实解决好百姓最直接、最关心、最现实的困难和问题,12345政府公共服务热线,正成为一条让人民群众满意的暖心热线。