

春季祛湿 养生食疗不可少

春暖花开的季节,由于雨水增多导致人体内湿气过重,让人觉得困倦、四肢沉重、没有食欲等,许多人不把它当一回事,日积月累会给身体健康埋下隐患,排除体内湿气要加强自身锻炼,同时通过食疗也可以达到一定的排湿效果,那么都有什么食物有益于春季祛湿呢?

1.薏米、红豆

众所周知薏米、红豆都是有利于祛湿的,而在煲红豆薏米粥的时候还是有一定讲究的,生薏米煮汤服食,利于

去湿除风;而红豆含有的石碱成分可增加肠胃蠕动,减少便秘促进排尿,消除浮肿。

2.茼蒿

对于现在百姓来说茼蒿是一种常见的蔬菜,可它却曾是宫廷菜肴中的珍品,中医认为茼蒿性味辛、甘,食之能温脾开胃、养心安神,雨水季节的春季不妨多吃茼蒿,能起到很好的保健作用。茼蒿在烹饪的时候也有一定的讲究,茼蒿适用于大火快炒,而不是长时间的焖煮等。

3.菌类

菌的种类很多,甚至可达数百种,我们平时在菜市场上所见的无外乎各种耳类和菇类;如木耳、银耳、香菇、平菇等,它们都含有很高的蛋白质和膳食纤维、氨基酸等,营养丰富又无胆固醇。

我们平时在购买菌类的时候还要格外小心,对于颜色鲜艳、多红斑、气味多辛辣、恶臭及苦味的野生菌要敬而远之,谨记可食用菌类有香味无异味。 姚晓晓



香煎脆皮杏鲍菇

用料:
杏鲍菇2个、脆皮炸鸡粉1包、植物油20克。

做法:
1.准备杏鲍菇、香脆炸鸡粉。2.杏鲍菇切厚片,打花刀。3.将一半的炸鸡粉倒出来,加水搅成稠一点的面糊,放入杏鲍菇抓匀腌制一会儿。4.将余下的炸鸡粉倒入盘子里,腌好的杏鲍菇裹上一层干粉。5.锅内多放点油,放入杏鲍菇小火煎。6.煎至杏鲍菇熟透、颜色金黄即可,吃的时候搭配番茄酱,有吃炸鸡腿的感觉。



烹饪技巧:
可以直接炸,用油炸的方式能使外表更好看,也更快。

据美食网

品茗识茶

白毫银针：难得的优质白茶

白茶中的白毫银针最为珍贵,除饮用外尚可药用,因其性清凉,能退热、降火,可治麻疹。白茶主销香港、东南亚等地,欧洲等国也有少量需求。

白茶的制作工艺,主要有萎凋、初焙和复焙等主要传统工序。看似简单,其实“风险大,天热变红,天冷变黑”,而且很占空间,无法机械操作。表面上看加工工艺十分简单,其内在加工制造的技术要领不易掌握,

特别是要制出好茶,比其他茶类更为困难。

以白毫银针为例,制作工艺对鲜叶来源、阳光强弱和晾晒时间要求非常严格。

白毫银针的采摘十分细致,传统采摘方法有“十不采”的约束,对其品质要求非常考究。

制作中关键在于萎凋。白毫银针以自然萎凋的品质最佳。

萎凋过程是茶叶内含物发生活跃变化的过程,是形

成白茶色、香、味的关键,需要经过长期的实践摸索精雕细琢,才可制出上品白毫银针。

传统制法是采下新鲜芽叶晾晒至干,不炒不揉,使茶芽自然缓慢地变化,既不破坏酶的活性,又不促进氧化作用,最大限度地保留了茶叶鲜叶中的活性酶和多酚类物质,形成白茶芽叶完整、密披白毫、色泽银绿、毫香显著、滋味鲜爽的特殊品质。 禹艳涛

牛奶燕麦红枣粥



砂锅,放少量水,烧开后,加入麦片,搅动,先大火熬煮至浓稠后再小火煮。中间偶尔搅动一下。3.煮至麦片浓稠。4.煮的时候准备红枣,红枣去核切小块。5.加入白糖,搅匀。6.小火煮至麦片变到自己想要的软度,加入牛奶和切碎的红枣搅匀。7.小火煮开即可关火。

烹饪技巧:

1.麦片煮久后会吸水膨胀,变软,要按自己的喜好添加麦片或者水。软硬度也根据个人喜好熬煮。

2.如果担心煮麦片粥的时候会溢锅,就用个锅铲或用双筷子放在锅上,开小火,能有效防止溢锅。

3.加入牛奶后不适合久煮。 据美食网

燕麦是一种营养丰富的食物。它的蛋白质含量很高,是普通小麦粉的2倍,吃燕麦还可以调节血糖。

用料:
燕麦片 50克、牛奶 250毫升、红枣 3颗、白糖 30克。

做法:
1.麦片取出来。2.取一小

泡茶常用哪几种水

不同的水泡茶,效果会不一样,用什么水泡茶好呢?

山泉水 经过砂石过滤的泉水,水质清静晶莹,含氯、铁等化合物极少,用这种泉水泡茶,能使茶的色、香、味、形得到最大限度发挥。

雪水和雨水 一般说来,因时而异:秋雨,天高气爽,空中灰尘少,水味清冽,泡茶最好。无论是雪水或雨水,只要空气不被污染,是沏茶的好水。

井水 属地下水,悬浮物

含量少,透明度较高。若能汲得活水井的水沏茶,同样也能泡得一杯好茶。

纯净水 纯净水不仅纯净度好、透明度高,沏出的茶汤晶莹透彻、香气滋味纯正。

据茶叶网

中国联合网络通信有限公司河南省分公司2015年移动网基站建设项目(漯河业务区)竣工环境保护验收信息公示

一、建设项目情况简述:中国联合网络通信有限公司河南省分公司2015年移动网基站建设项目(漯河业务区)基站共646个(其中WCDMA网基站362个,FDD-LTE网基站284个)。本次验收调查时采取了抽样的方法,重点选择有代表性的基站开展现状监测,根据监测结果及环保措施执行情况等来调查核实项目对环境的影响,并提出补充措施与建议。**二、对环境造成影响的概述:**本项目基站采用楼顶塔和落地塔两种方式架设发射天线,由于其建设规模极小,对周围环境影响有限。基站运行期的环境影响主要为基站天线向周围环境发射电磁波以及机房空调噪声对周围环境影响。**三、预防或减轻不良环境影响而采取的对策和措施:**基站合理选址、优化网络配置、设置有效的电磁环境关注区域,设备采取优选低噪声的空调等。**四、征求公众意见的范围和主要事项:**征询对象

主要为受本项目直接或间接影响的公众,对基站所在楼及基站主瓣可能涉及的公众进行调查。从环保角度出发征询公众对本项目所持的态度。**五、公众提出意见的主要方式:**公众可于本公示刊登日起10个工作日内以信函、电子邮件或按照公告提供的其他方式,向建设单位或验收调查机构、负责审批的环境保护行政主管部门,提交书面意见。

(1)建设单位:中国联合网络通信有限公司河南省分公司
地址:郑州市金水区金水路229号 电话:0395-3111176

(2)验收调查单位:瑞能(河南)科技有限公司
地址:郑州市东明路47号 电话:0371-66355006
邮箱:rnkjsb@163.com

(3)审批单位:河南省环境保护厅
地址:郑州市东明路中段 电话:0371-66309129

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址:海河路39号 电话:0395-3386888