

漯河日报社创业联盟俱乐部成员

走进“三剑客” 交流创业体会



学习交流会上气氛热烈。



创业者们参观模拟牧场，体验挤牛奶过程。

□文/图 本报记者 王 培

10月13日，漯河日报社创业联盟俱乐部的几十名成员齐聚一堂，来到河南三剑客农业股份有限公司进行参观学习。

当天上午，阳光明媚，来自全市的几十名创业者，在讲解员的带领下来到办公楼。一进入一楼大厅，三剑客的企业文化便吸引了大家的目光。“三个出身寒门的大学生，怀揣梦想和希望，5000元起步，凭借着对乳品事业的忠诚和执著，创立了三剑客实业开发公司……”大厅的墙上张贴着公司的源起、发展中的大事记、愿景、使命、团队、价值观、理念等内容，走廊里张贴着优秀员工经验分享，以及“人在一起叫聚会，心在一起叫团队”“激情工作，快乐生活”等标语，身在其中，大家都感受到浓浓的企业文化氛围。

接着，大家在讲解员带领下，来到生产车间参观走廊进行参观，从灌装到成品，近距离了解到了奶制品的生产过程和工艺流程。在模拟牧场，大家体验了挤牛奶的过程，还登上挤奶机体验了一把，现场一片欢声笑语。参观过程中，大家还品尝了不同品种的乳制品，香醇的味道，顺滑的口感，让创业者们纷纷点赞不已。不少人表示：“三剑客工厂的设备这么先进，生产工艺和卫生标准太现代化了，真不愧是优秀的乳品企业。”

参观结束后，创业者们来到会议室学习和交流。三剑客公司董事长李益民介绍了公司的发展，普及了牛奶营养常识，并通过自己的创业经历，鼓励大家在创业路上要坚持梦想。

“创业路上，每个人都会遇到困难和坎坷，最重要的就

是在遇到困难和坎坷时，要有支撑自己走下去的决心和勇气。”李益民表示，当年为了梦想，自己辞职创业，最初许多人了解酸奶，没人愿意喝，但他最终坚持下来，一步步走到了现在。他告诉创业者们，创业不易，创业只有阶段性成功，坚持才是至关重要的。“自助者天助”，要勇于行动，不要被想象中的困难吓倒，不要给自己设置障碍，要为中心梦想，坚持勇敢前行。

据了解，河南三剑客农业股份有限公司始建于1995年，总部位于漯河市沙澧产业集聚区，是集农业种植、奶牛养殖及乳品加工和销售为一体的现代化综合性企业。产品涉及常、低温乳制品和乳饮料等几十个品种，主打产品有美宜畅、小玩熊、5°净酸奶、味启1997等。产品覆盖河南、安徽、湖北、四川、广东、海南、河北、吉林等地。

三剑客公司始终坚守“以人为本、诚信经营、坚守品质、持续创新”的核心价值观，积极进取，勇于创新，切实履行“生产给自己妈妈和孩子喝的好牛奶”的神圣使命，坚持“产品质量无小事”“百分之百保证乳品安全”的质量方针，从源头把控，建立了奶牛档案，清晰记录每一头奶牛挤奶量和健康特征，运用数据及时分析日常指标，确保牛群体征健康和原料奶合格；严格把控现场生产作业，严格进行批批检验，确保产品合格方能出厂；低温运输采用GPS定位，全程监控冷链温度，确保产品新鲜品质。三剑客产品深受消费者喜爱，获得了“中国消费者喜爱品牌”“中国产品创新品牌”等多项荣誉。

松软香甜的山药小饼

□文/图 本报记者 姚晓晓

山药营养丰富，健脾养胃，受到不少市民的青睐，但大多数人都是选择蒸煮。家住太行山路的袁女士为家人特意制作的山药小饼松软香甜，老少皆宜。10月6日，记者采访了她。

袁女士先将山药去皮后上锅蒸熟，大约蒸20分钟左右，蒸好后放入盆中捣成山药泥，加入两个蛋黄、30克白糖拌匀，拌好后又加入10克奶粉和20克椰子油。“椰子油是首选，做出来的小饼非常香甜，如果没有椰子油，可以加入软化的黄油。”袁女士说。

之后加入酵母(最好用做面包用的耐高糖酵母)，然后加入面粉，用筷子搅拌成小面絮，手揉成团，放案板上盖上保鲜膜静置10分钟。静置好的面团放案板上擀成大片，不要太油，厚度0.4厘米左右即可，然后用一个小口玻璃杯将面片按压成小饼，“小饼越小越好看，也容易烙熟。”袁女士提醒。

将小饼盖上保鲜膜，发酵大约半小时到四十分钟。发酵时间要根据当天的温度来定，一般是小饼明显变胖，拿起来很轻盈就是发酵好了。

然后开大火，锅热后转中小火，锅内下入饼胚时不加油，烙制两分钟左右。袁女士提醒，要根据火力大小和平底锅的厚度来定时间，表面上色后把小饼翻面，期间一定要多翻动，否则容易糊锅。

“用手轻轻按压饼的侧面判断饼是否熟了。如果按下去马上回弹就是熟了，按下去是个坑就没熟。”袁女士说。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

健康饮食

秋季饮食有讲究



进入秋季，气温渐降，养生保健要注意防止寒凉之气伤身，饮食上也有不少讲究。

可以多食水果防干燥，多食白色蔬菜养阴生津。可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬。水果中以梨、甘蔗为首选，蔬菜以白萝卜、胡萝卜为首选。需注意的是，秋季寒气渐浓，本身脾胃不好、经常腹泻的人，过量食用水

果反而易诱发或加重疾病。

秋季气候干燥易使人产生不同程度的“干燥感”，燥易伤肺。因此，秋天适当喝些保健汤水，既滋阴润肺，又可及时补充水分。藕、土豆、山药都是煲汤佳品。滋阴养血、利水肿、益胃生津的鸭肉也很适合咳嗽水肿、小便不利、大便干燥、食欲不佳的人食用。还可选择一些容易消化的滋补食物，粥就是不错的选择。每天早上喝上一大碗热粥，不但能让肠胃得到滋养，减少消化系统的负担，还能补充营养。

此外，秋季容易产生秋燥及秋乏。此时，多饮用乌龙茶一类的茶为好。此茶性味不寒不热，既能消除余热又能恢复津液。

晚综

旅游需知

秋季出游要注意防护

秋天正是出游的好时节，然而也是最易引发过敏性皮炎、鼻炎、哮喘等过敏性病症的季节。因此，秋季出游要更加注意过敏、肌肤方面的防护。

防过敏 秋季气温和湿度变化较大，外界刺激容易产生过敏现象。秋季还是花粉过敏症的盛期。

若在旅途中花粉过敏中招了怎么办？首先，要避免揉眼睛，可以采用眼部冷敷，缓解眼部瘙痒、红肿症状，减轻痛苦；或用冲洗方式来改善症状；皮肤也可采用局部冷敷，减轻皮肤充血红肿；鼻子可用生理盐水冲洗鼻腔。不过这些方法都只能缓解症状，并不能根治，最重要的还是尽快前往就近医院就医。

若已知有花粉过敏症，出门时要提前采取一些防护措施。比如说戴口罩或用丝巾围

护，戴上护目镜以减少眼睛和呼吸道接触花粉。外出时尽量避开花草茂盛的景点，躲避可疑的或已知的过敏原。

防沙尘 秋季天气干燥，秋风一起便开始扬尘，科学地预防及护理沙尘迷眼，也很重要。

口罩可有效防止口鼻干燥、喉痒、痰多、干咳等，而帽子和丝巾可以避免头发和身体的外露部位落上尘沙，防止引起皮肤瘙痒。

如果沙尘吹入眼内，千万不要用手揉搓，应尽快用流动的清水冲洗，或滴几滴眼药水。如果是在户外，没有眼药水和清水，应迅速闭上眼睛，轻轻用眼皮挤压眼睛，刺激眼泪流出并把异物带出。

风沙天气从外进到室内后，要用清水漱漱口，清理一下鼻腔。有条件的话最好洗个澡，及时更换衣服，并对脸和

手等暴露于风沙的皮肤进行必要的保养。

防着凉 秋季雨水无常，出游时防水防寒装备不可少。

出游时多数人不爱带雨伞，因此有户外属性的防水服饰，在应对秋季多雨天气方面更胜一筹。出门前看好天气预报，及时添减衣物。睡时适当垫高脚部，以促进足部的血液循环，有助于预防感冒。

防干燥 秋季低温不仅使皮肤和汗腺分泌越来越少，而干燥会使皮肤水分流失越来越多，凛冽的秋风再一吹，很易加速皮肤老化。因此，秋季出游护肤的重点是补水和修护。

脸蛋紧绷时，把保湿乳液多涂上一层，夜晚睡觉前也可将乳液涂的稍厚一点。另外，无论补水护肤做得多好，都不可忽视喝水，这是补充体内水分的基本。

据《新快报》

靳氏蜜蜂园

好蜂蜜 看得见
近日可亲自到现场取蜜

槐花蜜、百花蜜、山楂蜜、椴树蜜、狼牙蜜，即日起**40元一斤**。另有花粉、蜂王浆出售。

地址：临颍县皇帝庙乡新庄村(可送货) 招代理商 电话：13781712829