



烹饪大师 聚焦“淳安好味道”

记者 方俊勇
通讯员 何胤昉 向美玲

迎接高铁时代,淳安美食准备好了吗?近日,千岛湖旅游集团和千岛湖餐饮行业协会邀请中国烹饪大师、G20国宴大师王丰,浙大营养学教授朱加进,西子国宾馆执行总厨李小明等5位大师,来千岛湖烹饪研发中心开展了为期三天的烹饪交流培训会。

我县拥有1800多年的悠久历史,近20年来,千岛湖的菜系在“徽菜”和“浙菜”的基础上,打造出千岛湖特有的“山越”帮、“新安”帮、“渔菜”帮等土菜系,形成了“鱼”文化的系列菜肴,但是餐

饮业总体格局不高、品牌不响亮,没有形成一菜一品的特色。

为了让淳安美食“接轨”高铁时代,我县组织全县餐饮协会会员和千岛湖高星级酒店主厨150余人参加了这次培训。培训期间,几位烹饪大师对千岛湖鱼头、湖鲜进行了改良加工,并加入健康饮食元素,现场制作了七道菜肴,一边制作一边为现场观摩学习人员进行创意解析,希望打破千岛湖鱼传统的“一鱼两吃”做法,使每道菜成品后都“色香味”俱佳,让人垂涎欲滴。

“菜肴的摆盘是最为重要的,可以起到‘画龙点睛’的作用,会使我们的菜肴在原料美、艺术美、

形态美和意趣美上显得更为突出。”西子国宾馆的李小明老师,为大家上了一堂生动的视觉效果课,他从千岛湖的鱼头、农家土菜入手,深入浅出的展示装盘的艺术技巧。所有学员们仔细聆听,边学边问,不住点赞。不少学员表示,通过这次培训大家打开了眼界,拓宽了思路,在打造“淳安味道”系列餐饮品牌上信心更足。

据了解,为了提升我县烹饪行业从业人员的总体烹饪水平,千岛湖旅游股份公司、千岛湖鱼樵会餐厅还分别与浙江西子宾馆、杭州黄龙饭店达成了长期合作协议,为我县餐饮单位与中国烹饪大师长期交流奠定良好的基础。

科 普 中 国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
本栏目由淳安县科学技术协会协办

红肉PK白肉 吃哪种更健康?



数九寒天,出门分分钟就被冻个透心凉。这个时候多希望自己能多点儿脂肪来抗寒啊!

肉肉肉!天越冷,内心对吃肉的渴望越强烈。想保暖解馋,又想健康减肥,红肉白肉到底吃哪个更好呢?

红肉和白肉是营养学科中的名词,它代表哺乳动物和非哺乳动物的肉。红肉指肉类在烹饪之前,颜色呈红色的肉,多见于哺乳动物,如猪、牛、羊、马等,不包括它们的肥肉。白肉指肉类在烹饪之前,颜色呈现不鲜艳的肉,如禽类、鱼虾类肉等。那么,为什么肉类有红、白之分呢?这与肉中的肌红蛋白有直接的关系。

红肉

肌红蛋白是一种血色素球蛋白蛋白,存在于骨骼肌和心肌细胞内,具有与氧结合的能力,并可以发生可逆反应。肌红蛋白共有脱氧肌红蛋白、氧化肌红蛋白、高铁肌红蛋白这三种形式。其中,脱氧肌红蛋白具有强烈的与氧气结合的能力,结合后形成的氧化肌红蛋白具有鲜艳的红色。也就是说,一种肉类中的肌红蛋白含量越多,脱氧状态下的肌红蛋白越多,与氧气结合程度就越强烈,颜色鲜艳的可能性越大。

哺乳动物和非哺乳动物之间,肌红蛋白的含量有一定差异。比较有代表性的白肉——家禽(鸡、鸭)的肌红蛋白含量在0.2~1.8mg/g;红肉中,猪肉的肌红蛋白含量在0.6~4mg/g,牛肉的肌红蛋白含量在3~10mg/g。由此,牛肉的颜色最鲜艳,呈深红色;猪肉次之,呈鲜红色;鸡肉最浅,偏白色。肌红蛋白含量的差异除了因动物种类的不同而不同,也受同种动物的不同的肌肉部位、运动程度、年龄、性别等因素的影响。颜色不同的肉类,在饮食上有一定的讲究。

白肉

一般来说,吃红肉的人群患病的风险较高,这有一定的科学依据。红肉的脂肪含量较高,其脂肪中所含的饱和脂肪酸含量很高。饱和脂肪酸摄入含量的多少直接影响血液中胆固醇的含量,摄入量过多,的确会更易引起肥胖,增加心血管疾病的患病风险。但这并非意味着吃白肉就可以随心所欲的“大快朵颐”了。白肉和红肉中都含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,只是含量多少有差别,摄入过量白肉会导致吃红肉的同样后果。

另一个常识是,白肉比红肉有营养,这也不能一概而论。红肉中的铁含量比较丰富,这是白肉不能比拟的,因此应该理性分析自身的营养需求,从而合理进食,充分发挥各种食材的优势。

山村无人售货店越开越美丽

记者 刘波 通讯员 章银美

商店无人售货,您需要啥,自己拿货付钱就OK!这不是大城市的无人智能超市,而是淳安县富文乡的农村小店,他们靠着“诚信”二字,在浙西的深山里越开越美丽。

元旦小长假,记者在富文乡一路逛去,发现了三家无人售货商店,买东西全靠顾客自助完成。三家无人售货店中最为显眼的是“永强装潢材料店”。这个无人售货店在富文乡新农村店面房的中间,人流量大,来来往往的都是各个村子来购物或等车的人。小店只有41平方米,主要出售板材、油漆、五金等装潢材料,所有的东西都标好价格,顾客有需要就直接在柜台上留言预定,老板第二天送货上门,或者打电话给老板,直接拿货就行了。

开这家店的老板叫毛永强,他有三家店面,另外两家店在富文村村中心。2014年刚开店的时候,因为人手不够,就设置成了无人售货店,这一开就是4年。富文乡另外两家无人售货店也和“永强装潢材料店”一样,因为人手紧张顾不过来,就成了无人售货店。

这么多年来,毛永强店里卖出的商品从没有出现过一次差错,每天都有五六单的生意是无人售货的,货值大概一、两千左右。毛永强说,我相信顾客会自觉付钱购物,顾客也相信我的东西都是保证质量的,这就是诚信!我希望“诚信”成为这个社会的新风尚。

邻里和谐竞风流

通讯员 戴学华 记者 张婧

近日,靓丽模特队的环保走秀拉开了南山社区趣味运动会的序幕,健身教练带领企退人员

表演的健身操,将现场气氛推向高潮。

表演结束后,南山社区开展了夹弹珠、踢足球、掷筷子等趣味活动。这些趣味项目充分点

燃了企退人员的竞技激情,参赛者个个神采奕奕、笑逐颜开,他们在赛场上尽情地释放自己的活力,现场气氛一片欢乐。

留下难忘的旅途记忆

趁着天空落雪,福建省泉州市游客康先生乘坐高铁来到千岛湖,走出站台,就被千岛湖站的迷人雪景所吸引,兴致勃勃地留下这次难忘的旅程记忆。

记者 杨波 摄

秋冬落叶可以“缓扫”

小院围炉

何柳青

进入秋冬以后,成片成片的树叶落在地上,层层落叶让城市有了些许诗意。据了解,近年来不少城市出台“落叶缓扫”政策,如上海、北京等地,让市民可以赏秋冬落叶之美。

秋冬落叶在提供观赏美景的同时,也存在一定的安全隐患。

患。秋冬冷风吹,树叶吹落一地。如银杏叶、枫叶等落叶,因

颜色鲜艳落在地上堆积后显得城市更有味道,不少市民会趁着银杏落叶高峰期,拍摄照片留下美图。但若落叶堆积多,在下雨天、冰雪天,行人走在落叶上容易滑倒,也容易堵塞下水道。树叶变干后因风聚集,在干燥天遇上烟头等容易点燃。为让城市更整洁,降低安全隐患,无论在公园还是马路

上,每天都能看见环卫工人在清扫落叶。

笔者认为,落叶可“缓扫”,根据不同区域、不同情况区别对待。如公园,落叶保留一段时间后再进行处理。人行道上,若落叶美观可保留一段时间,雨天、冰雪天、影响交通时应及时清扫。此外,容易腐烂、易燃的落叶也需及时清扫。这样既可以给城市增添韵味,也可以降低安全隐患。



淳安县第十九次“春风行动” 单位、个人捐款爱心榜

捐款单位(个人)	集体捐款	个人捐款	合计
县考评办	8000	7200	15200
县教育局	6000	23700	29700
县水利水电局	8000	44400	52400
县税务局	10000	168900	178900
姜家镇政府	10000	66200	76200
道路运输管理处	3600	38700	42300
县信访局	7000	16800	23800
县委宣传部	6000	25600	31600
机关事务管理局	12000	16760	28760
县残联	10000	16400	26400
县红十字会	3000	3000	6000
淳安新富中医院骨伤医院	3800	3730	7530
民生银行	500	3400	3900
县法院	6000	112500	118500
社保中心	5000	31500	36500
住房公积金管理中心	5000	8400	13400
开发区管委会(含下属企业)	150000	67800	217800
文广新局	5000	48300	53300
县城市管理局	10000	99900	109900
交通工程质量与安全监督站		5400	5400
县林业局	25000	248800	273800
木材检查站	2000		2000
青溪林业中心站	4000		4000
临岐林业中心站	4000		4000
威坪林业中心站	4000		4000

捐款单位(个人)	集体捐款	个人捐款	合计
姜家林业中心站	4000		4000
大墅林业中心站	4000		4000
汾口林业中心站	4000		4000
千岛湖林场	3500		3500
坪山林场	3500		3500
许源林场	3500		3500
富溪林场	3500		3500
汾口林场	3300		3300
县国资办	3000	15300	18300
县妇联	3000	11600	14600
淳安县第一人民医院	24000	218600	242600
淳安县第二人民医院	11000	68550	79550
县审计局	2000	23400	25400
邮政储蓄银行		8000	8000
建设集团有限公司(含下属公司)	200000	75900	275900
富文乡卫生院	3500	3250	6750
石林镇卫生院	3500	2300	5800
县总工会	20000	15000	35000
姜家镇卫生院	3300	12950	16250
屏门乡政府	5000	34800	39800
杭州千岛湖混凝土有限公司	50000		50000
威坪镇政府	10000	97200	107200
鸠坑乡政府	6500	35850	42350
杭州千岛湖发展集团有限公司	50000		50000
县纪委	6000	80400	86400

捐款单位(个人)	集体捐款	个人捐款	合计
县商务局	4000	19200	23200
台州银行股份有限公司杭州分行	2000	2300	4300
金峰乡政府	6000	34800	40800
石林镇政府	10000	37500	47500
浪川乡政府	5000	52100	57100
淳安县水利水电投资有限公司	55000	43100	98100
县直机关工委	5000	11700	16700
金峰乡卫生院	3300	2550	5850
交通发展投资集团有限公司	105000	34300	139300
县政法委	5100	11700	16800
大墅镇各村党员		17130	17130
王阜乡政府	10000	44800	54800
安阳乡政府	10000	16200	26200
县政协办公室	12000	30000	42000
县公路段	6000	104400	110400
千岛湖风景旅游委员会	20000	77400	97400
淳安县科学技术协会	2000	5700	7700
千岛湖城区医院	2000	4200	6200
稠州银行	2000	2000	4000
中共淳安县委党校	6000	14400	20400
浙江省淳安县第二中学	3000	45300	48300
中国建设银行淳安支行	3000	6500	9500
合计	1014400	2377770	3392170

截止1月7日16时,共收到捐款额4330807元整。