



6款夏日凉菜 拯救你的食欲



夏季到来,气温升高,很多人都没有食欲,凉菜成了人们提高食欲的“法宝”,下面为您介绍6款夏季凉菜,一起来看看吧。

□ 搜狐美食

- 1.鸡胸肉煮熟,用手撕成丝。
- 2.姜片、葱段,入冷水,煮熟。
- 3.柠檬切片,黄瓜切成细丝,大蒜剁碎,小米椒切成圈。
- 4.鸡肉丝、黄瓜丝、柠檬、蒜、辣椒放入大碗,加生抽、胡椒粉、芝麻拌匀即可。

柠檬鸡丝



- 1.金针菇、青椒红椒丝在滚水中烫30秒,然后放入冰水里浸泡半分钟,捞出。
- 2.生抽、醋、糖和蒜蓉充分拌匀成湿料,将金针菇和青椒红椒轻轻挤干水分,放入调料拌匀,再滴上几滴麻油即可。

凉拌金针菇



- 1.黑木耳洗净并撕成小块,放入烧沸的水里煮2-3分钟后起锅放凉。
- 2.大蒜、生姜、葱花、小米椒切好备用。
- 3.将以上配料放在木耳上,加盐、生抽、香醋。
- 4.花椒、小米椒入油锅爆香,然后一起浇在了放了配料的木耳上,拌匀即可。

爽口木耳



- 1.茄子洗净去掉两头,放入微波炉高火8分钟,取出放凉,撕成条状。
- 2.锅内油热后,放花椒小火炸,有香味后捞出放蒜末炸香,浇到茄子上面,加盐、生抽、醋、少许糖、麻油,拌匀,撒上葱花和辣椒即可。

凉拌茄子



- 1.皮蛋剥皮切瓣,摆入盘中。
- 2.油锅烧热油,放入剁椒和蒜蓉,翻炒到蒜蓉金黄,倒入皮蛋内。
- 3.花生压成碎末,撒入盘中。
- 4.撒入白芝麻、葱花、香菜。
- 5.倒入红油和少许酱油即可。

凉拌皮蛋



- 1.香油、麻油按1:1兑好。
- 2.淋在白豆腐上,可根据自己口味放上榨菜或肉末。
- 3.放上葱花、米椒少许,用香菜点缀即可。

凉拌豆腐



让“到新村吃一碗鲜米饭”成为一种时尚

(上接1版)销售上通过“新村香田园米”“嘉仕·新村香”“好米畈”等优质大米品牌,兼顾线上和线下两种模式,实现优质稻米订单式销售。

几十年来,新村的种植技术不断改进完善,“精耕细作”体现在各个环节。首先是选种,目前,新村乡主要种植南粳46稻米。据悉,该品种来自南京农科院,综合了母本武香粳14的香味和父本关东194的软米特性,米饭晶莹剔透,口感柔软滑润,富有弹性,冷而不硬,食味品质俱佳。其次是水的灌溉,新村乡部分地区正在推行自动灌溉技术。自动化技术使得传统的充分灌溉向精致灌溉发展,对灌区用水进行监测预报,灌溉按时、按需、按量。同时供水管道都铺设在地下,确保灌溉用水不受污染,减少了灌溉用水量流失。

稻米丰收有固定的时节,但人们希望月月吃“新米”。为了满足消费者的需求,恒温冷库应运而生。目前,新村乡1000平方米的恒温冷库已经建成,能存储近1000吨鲜稻谷,配套的烘房也已建设完成,实现处理过程中

“米不落地”。负责管理恒温冷库的刘万军介绍,目前冷库内温度保持在15℃-17℃,湿度保持在50%-60%,库内堆放的正是2018年11月份秋收的大米。准备了好米,还要配好炊具。位于新村乡的上海冠华不锈钢制品股份有限公司土洋结合,推出产品“稻香锅巴锅”,不用土灶就能煮出带有锅巴的米饭,让消费者一饱口福的同时还能一解乡愁。

展示加工为一体

上海新村稻米文化中心在崇明成陆1400年,新村围垦50周年之际诞生,集文化展示、稻米加工、智慧农业于一体。一颗种子如何变为盘中餐?稻米文化中心通过图、文、视频、实物多角度讲述一粒米的故事。榉卯结构米斗、竹编簸箕……纯手工老物件展现中华民族古老的农耕文明,“看得见,摸得着”的参观过程充满趣味性。截至2019年5月,这里已经接待游客和学农学生6000多人。“现在城市里的孩子没见

过这些,都很好奇。”引导人员笑着告诉记者。

二楼馆内展示着一只碗,这只碗是新村乡百岁老人施灿芬平时使用的“百岁碗”,绿色无污染的稻米就是施灿芬老人长寿的“灵丹妙药”之一。据引导人员介绍,老一辈人会吃一点糙米。“其实糙米的营养很丰富,但相对来说比较难消化。平时吃的精白米虽然洁白细腻,营养价值已经在加工过程中有所损失,而胚芽米既保留糙米的营养,又有精白米柔软的口感,我们这里有专门的机器‘碾’胚芽米。”

记者在参观时便闻到浓浓的米味,跟随引导人员向前走去,里面果然是一个“碾米厂”。原来,稻米文化中心对外作为稻米文化的展示窗口,对内则是优质稻米的加工基地。

透过玻璃,记者看到多个机器整齐排列。从磨谷机、去石机再到白米分级机、胚芽米机、长度分级机、彩色选机……每个机器都对应特定的功能。正在操作机器的工作人员郭泉天表示,整套处理机器采用国际先进设

备,操作过程基本是全自动化,自己主要负责机器的相关调试。

“每批稻米都有细微的差别,因此机器参数也要进行调整。”在进行大量处理前,郭泉天都会使用专门的设备对少量稻米提前测试。每一粒米都需经过多道工序,层层筛选,仅仅是“色选部分”就得进行多次。“我们的彩色色选机能够分辨普通机器无法识别的相近色彩,如大米中的淡水黄、心白等。”有日常供应,也有“高端定制”,这里的米能满足各种需求。

围绕稻米文化,新村乡正在一步一步实施规划。“目前,我们稻米文化中心二期工程也在进行中。”新村乡党委副书记苏跃松表示,新村乡要在做实一产的基础上“接二连三”,将垦拓文化、农耕文化、民俗文化等文旅元素融入优质稻米产业发展。未来,这里将集参观、实践为一体,围绕稻米文化,举办稻米文化节、米食文化节等旅游节庆活动,吸引聚集人气,让“到新村吃一碗鲜米饭”成为一种新时尚。

扫黑除恶专项斗争

扫黑除恶专项斗争知识问答(四)

什么是黑恶势力“保护伞”?

答:开展扫黑除恶专项斗争,将严查黑恶势力“保护伞”。所谓黑恶势力“保护伞”,主要是指国家公职人员利用手中权力,参与涉黑涉恶违法犯罪,或包庇、纵容黑恶违法犯罪,有案不立、立案不查、查案不力,为黑恶势力违法犯罪提供便利条件,帮助黑恶势力逃避惩处等行为。国家公职人员充当黑恶势力“保护伞”的,将依法依规追究党纪政务责任,涉嫌犯罪的,依法追究刑事责任。公民或者个人以黑恶势力“保护伞”的名义捏造事实,对办案人员进行诬告、陷害、打击报复的,也要受到法律处罚。

什么是“村霸”?

答:利用家族、宗族势力或暴力手段横行乡里、称霸一方、欺压残害百姓的黑恶势力分子。 □ 区扫黑办