



“霜降”来了,“贴秋膘”选啥?



好柿连连

小贴士

羊肉不要水洗与焯水

此外,邱登辉告诉记者,“萝卜炆糟羊”这道美食在做法上有一个秘诀,羊肉切块后不要水洗与焯水,用红糟与姜母把羊肉腌制一个多小时,再用青红酒洗净。上锅前红糟要用刀剁细,旺火下花生油,六成热时,将姜母、红糟下锅煸炒出香味,再下羊肉爆炒,下虾油老酒,炒干炒香,再冲水,大火烧开,撇去浮沫,转瓦缸,文火慢煲。八成熟,下鼓岭萝卜再煲,均熟后关火焖少许时间,即可开吃。熬好的

羊肉汤又滋补又好吃。注重进补的同时,还应注意调理脾胃。陈慧云建议,脾喜温恶寒,要少吃生冷、寒凉、刺激的食物。可以吃一些温补类的食物,比如牛肉、红枣、黑豆等。同时,要吃滋阴润燥的食物,比如秋梨、白萝卜、石斛等;这个时节还要注意寒凉外袭,要注意给胃保暖,可以吃暖胃的食物,如花生、红薯、南瓜等。此外,栗子粥、健脾排骨汤等药膳也是不错的选择。



霜降时节,吃柿正当时

海都记者 刘文辉 马俊杰
新华社 文/图

昨天,我们迎来了二十四节气中第十八个节气“霜降”,这是秋天的最后一站,从此天气渐寒,秋将逝,冬将至。

农谚有云:“霜降见霜,米谷满仓。”得霜之力,谷物蔬果会生发出更多的糖分,于是有了“橙黄橘绿”,有了“好柿连连”。

霜降是秋季到冬季的过渡节气,此时冷空气活动相对频繁,天气多变,要注意防燥、防寒、防郁,调整好自己的作息,早睡早起。那么,霜降时节福州人有什么传统的饮食习俗呢?对吃的食物有什么讲究?对此,记者采访了福州民俗专家邱登辉和福建省第三人民医院中医健康管理中心营养师陈慧云。

吃了柿饼不会感冒

邱登辉介绍,福州人对“霜降”节气还是挺有讲究的,往往要“贴秋膘”。

有的福州人在霜降时候会吃柿饼,据说吃了柿饼之后就不会感冒,其中数永

泰的柿饼最出名。不过,柿子虽好吃,但一次不可进食太多,一般来说,每天

1~2个即可。此外,柿饼的含糖量更高,糖尿病人等更应慎食。

“萝卜炆糟羊”是福州人首选

“此外,有的人则喜欢滋补,会用鸭子炖汤进补。不过,相比鸭肉,霜降节气里,福州人更钟情于羊肉,羊肉性温味甘,既可食补,又可食疗,有抵御风

寒之功效,是优良的强壮祛疾食品。”邱登辉说,“萝卜炆糟羊”就是这一时节福州餐桌上最常见的一道美食,做好这道菜,用料很重要,首先要用福州地区

的山羊。福州有三大名羊:福清高山羊、罗源碧里羊与永泰富全羊。特别是生活在海边山上,吃剧毒断肠草长大的罗源碧里羊,每天退潮的时候,它们

就从山上跑到滩涂旁,吃浸泡过海水的草,草有咸味,碧里羊肉就带咸味。再加上跑动锻炼,所以碧里羊的肉无膻味,肉质紧实且肌理明显。

人才安家 拎包入住

福州仓山区新增800套人才公寓,具体申报程序及补贴标准近期将公布

海都讯(记者 包华通讯员 仓萱文/图)近日记者从福州仓山区获悉,仓山区新增800套“拎包入住”人才公寓,为人才安家提供高品质保障。人才公寓具体申报程序及补贴标准将于近期公布。

据悉,位于仓山区仓山镇的霞湖公寓,项目面积约13000平方米,设有标准单身公寓302间,并配有2000多平方米的商业配套用房。建有超市、食堂、健身房、党员活动中心及智能停车场等配套服务设施,可提供24小时智能化、



霞湖公寓样板间
标准单身人才公寓

保姆式服务。公寓区位优势明显,交通出行便利,临近奥体中心、烟台山公园及师大学生街等繁华商圈,有20多条公交线路通过,距离地铁1号线仅5分钟骑行路程,可快速直达南门兜、东街口等城市核心商圈。

百亨·商寓是仓山区重点青年人才公寓,面向新时代青年人才群体,通过创新“商机+”生态圈社区模式,全力打造“CO-LIVING+CO-WORKING+CO-JOY”的共享社区。公寓项目位于仓山万

达核心商圈,坐落于李厝山崖,可沐仓山烟霞,揽高丘平江胜景,望奥体灯火辉煌,附近公园、教育、医疗等生活配套齐全,拥有10多条热门公交线路及永辉超市等大型仓储市场,工作生活皆便利,为来仓

闽式搓背技艺将有技术规范

海都讯(记者 唐明亮)记者昨日从福州市城乡建设局获悉,为了进一步弘扬闽都温泉文化,保护传承闽式搓背技艺非物质文化遗产,提升温泉助浴文化的标准化和规范化,福州市城乡建设局组织福州福龙泉洗浴有限公司开展《闽式(盘架)搓背技术规范》的制定。目前,该技术规范的草案稿已完成,并按申报程序开展后续工作。

闽式盘架不同于北方的擦背,是福州温泉浴非常特色的一项服务内容。闽式盘架有着闽都特有的温婉和细腻,融合了擦背、拔罐、刮痧、松骨、药油推筋等各类技法,蕴含着丰富的文化价值、社会价值和康养价值。

下一步,市城乡建设局将持续推动《闽式(盘架)搓背技术规范》的制定,加快培养“搓背”非遗技艺的传承人才,进一步振兴闽都地方特色文化。

泉州数字经济产业园二期配套幼儿园落地

海都讯(记者 董加固通讯员 王志超)10月23日,记者从泉州市丰泽区获悉,近日,泉州市自然资源和规划局与泉州丰泽博泽教育投资有限公司正式签订《国有建设用地使用权出让合同》,这标志着泉州数字经济产业园二期配套幼儿园项目建设进入新阶段。

据了解,泉州数字经济产业园二期配套幼儿园占地7.56亩,总建筑面积5559.10平方米(含地下室),计划投资0.4亿元。幼儿园建成后

将设置12个教学班,作为数字经济产业园的重要教育配套,解决园区企事业单位职工子女教育问题。该项目坚持规划先行,现已完成地质勘察,形成初步设计方案,后续将紧扣时间节点,抢抓工作进度,加快启动施工建设。

泉州数字经济产业园是国家级高新区泉州高新技术产业开发区“一区十园”之一。园区二期规划有人才公寓,金融、行政、财税综合服务中心,交通场站,体育公园和幼儿园等设施。

我省首届节水宣传微视频开始征集

参赛人员11月1日前填写报名表,11月15日提交微视频作品

海都讯(记者 唐明亮)记者从省节约用水办公室获悉,我省日前启动开展首届“节水护水爱水、珍惜水资源”优秀节水宣传微视频征集评选活动,拟在全省范围内征集评选出15部及以上优秀节水宣传微视频。

据悉,本次优秀节水宣传微视频征集评选活动面向全省大中专院校学生、全省中小學生、全省企事业单位青年开展,政府机关、科研院所、企事业单位、学会协会、团队及个人均可参赛。参赛作品时长应控制在3~5分钟范围内,要求符合核心价值观、内容积极向上、传播正能量,体现当代青年的良好精神风貌。

紧扣主题,以公益宣传为主要目的,突出传播节约水资源的重要性,人物清晰,故事清晰有条理。

活动参赛人员需在11月1日前填写报名表并发送至组委会指定邮箱278700920@qq.com,报名表命名为“微视频+作者姓名+联系电话”。同时,在11月15日前将微视频作品压缩包后统一发送至上述邮箱,报送作品文件夹命名为“节水宣传微视频+报送单位+作品名称+作者姓名+联系电话”,文件夹内需包括微视频作品以及报名表(附件),微视频作品命名为“节水宣传微视频+作品名称+作者姓名+联系电话”。