

百姓私房菜

1 本帮红烧肉



厨艺达人:戴凯雄(苏家巷居民区)

烹饪方式:红烧

用料及用量:

主料:带皮五花肉,鹌鹑蛋

配料:冰糖两大匙(约半两),老姜一块,八角两枚,花椒一小匙,桂皮两块,干辣椒四个,香葱四,五棵,酱油半汤勺,料酒两大匙,盐适量。

制作工序和要点:

- 1、将鹌鹑蛋洗净后下冷水锅中加盖煮沸,关火后闷五分钟以上。
- 2、五花肉放温水锅中用大火烧沸,改中火煮两分钟以去血沫。
- 3、五花肉捞出后切成约一厘米见方的块(可依个人喜欢的大小切块);鹌鹑蛋取出后用凉水浸泡约五分钟去壳,用厨房用纸拭干水分;老姜拍破;香葱切成两段。
- 4、锅中放油烧至五成热,下鹌鹑蛋用中小火慢炸。
- 5、炸呈金黄色时捞出沥干油分。
- 6、锅中留约半汤勺油用微火烧至温热,下冰糖慢慢翻炒。
- 7、炒至锅中烟雾缭绕糖呈焦黄色。
- 8、倒入五花肉后立即关火,快速翻动肉块使之均匀地裹上糖色。
- 9、加约三斤汤或水(如果锅小可以分成

几次加,但在中途加水时一定要是沸水),开大火烧沸后放入老姜、八角、花椒、桂皮、干辣椒、香葱、酱油、料酒,加盖后改小火慢烧。

10、烧半小时后下鹌鹑蛋、盐,用大火烧沸后改小火慢烧约一小时。

11、当汤汁将干时改大火收汁。

12、收干汤汁后关火,捡去葱、姜、八角、桂皮不要,将鹌鹑蛋摆放在盘子周围,再把肉盛进盘中即成。

2 椒盐基围虾



厨艺达人:顾贝妮(普善居民区)

烹饪方式:油爆

用料及用量:

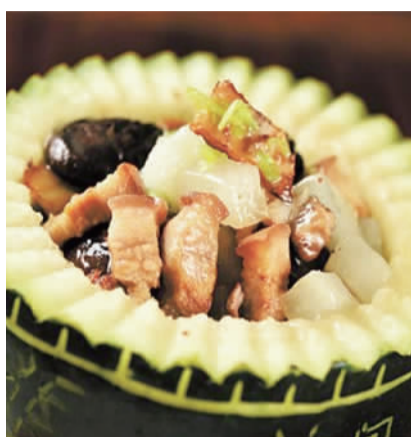
主料:基围虾 500 克

辅料:椒盐,大葱、油

制作工序和要点:

- 1、新鲜基围虾洗净,从背面剖开,清除虾线。
- 2、大葱切成葱花备用。
- 3、将清理好的基围虾洗净,并沥干水分。有条件的可以用厨房纸巾将水分吸干。
- 4、将基围虾放入油中爆熟,至颜色金黄后即关火。
- 5、撒上椒盐、葱花,拌匀后即可出锅。

3 多味冬瓜



厨艺达人:Elisa(协和居民区)

烹饪方式:煮

用料及用量:

主料:冬瓜 500 克、干贝 25 克、香菇(鲜) 25 克、冬笋 25 克、咸肉 25 克、火腿 25 克

辅料:植物油 15 克、淀粉(玉米) 10 克、大葱 5 克、姜 3 克、盐 3 克、味精 1 克、胡椒粉 2 克、料酒 15 克、香油 2 克

制作工序和要点:

- 1、冬瓜去皮洗净,切成小方丁;香菇、冬笋洗净,和火腿一起切成同样的小方丁;
- 2、干贝洗净,泡发后撕成丝备用;葱姜洗净切末备用;
- 3、将切好的冬瓜丁、香菇丁、冬笋丁、火腿丁放入开水中焯烫一下,再捞出沥干水分;
- 4、锅内倒油烧热,放入葱花、姜末爆香,加入鲜汤、盐、味精、白胡椒粉、料酒煮开;
- 5、放入焯烫好的冬瓜丁、香菇丁、冬笋丁、火腿丁和干贝丝烧开,用水淀粉勾芡,淋入香油即可。

科普

夏天防中暑 千万别大意

1 什么是中暑?

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。

气温过高、湿度大、风速小、体弱、对热不适应、劳动强度过大和时间过长、过度疲劳等都易诱发中暑。

2 如何识别中暑的症状?

专家指出,“桑拿天”应小心三种中暑症状。

先兆中暑:出现轻微的头昏、头痛、耳鸣、眼花、口渴、全身无力

轻症中暑:除以上症状外,还发生体温升高,面色潮红,胸闷、皮肤干热,或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉搏细弱等症。

重症中暑:除以上症状外,出现突然昏倒或大汗后抽搐、烦躁不安,口渴、尿少、昏迷等症。

3 中暑发生的原因?

在炎热的夏季或初秋,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑。

4 中暑的高危人群有哪些?

高温作业及户外工作者、老年人、儿童、肥胖者、久坐人群、孕妇。

5 如何预防中暑?

常见预防措施有:

在高温天气、特别是高温时段减少室外活动;合理安排和调整高温岗位作业时间,适当增加高温作业环境下劳动者休息时间;适当利用空调、风扇和冰块降温、吃防暑降温食品、使用防暑药物等常规措施。

另外还应注意以下几点:

① 出行防晒要记牢

出行应尽量避免正午前后时段,并要做好防护措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜,最好涂抹防晒霜,带上充足的水。此外,在炎热的夏季,防暑降温药品,如十滴水、人丹、风油精、藿香正气水等要备在身边,以防应急之用。衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,少穿化纤类的衣服,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。

② 耐热锻炼不可少

经常呆在空调的人群存在着很大的中暑隐患,一旦出现停电或者在室外呆的时间过长,就易出现中暑。因此,可以适当进行耐热锻炼,每天抽出一定时间到室外活动,主动适应自然气温。

③ 别等口渴才喝水

不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝 1.5 至 2 升水。出汗较多时可适当饮用一些淡盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。

④ 多吃蔬菜和水果

新鲜蔬菜、水果,如生菜、黄瓜、西红柿、桃子、杏、西瓜、甜瓜等,都可以用来补充水分。另外,乳制品既能补水,又能满足身体的营养需要。

⑤ 作息时间安排好

夏季要合理安排作息时间,早出工、晚收工,适当延长中午休息时间,保持充足的睡眠,但睡眠时不要躺在空调的出风口或电风扇下。

(澎湃新闻)

征稿启事

《芷江西社区晨报》副刊《芷境》面向芷江西社区读者征稿,无论耄耋老人还是童颜稚子,只要作品给人以美的享受即可。作品一经刊出,奉寄样报。

来稿请注明作者姓名,通讯地址和电话,学生作品请注明学校、班级和指导老师。

► 投稿邮箱

徐汇区龙华路 1887 号 305 室
芷江西社区晨报(收)

► 电子邮箱

524690922@qq.com

► 联系电话

021-61155946

生活在芷江西路的您,左手一份社区晨报,右手点开老闸北周到,就可以悦享身边事,畅享社区生活。

社区晨报是上海报业集团旗下一份深耕社区十年的报纸。老闸北周到是新闻晨报上海社区新媒体平台,覆盖天目西路、芷江西路、北站、宝山路、共和新街道。周到家族兄弟姐妹众多,覆盖上海中心城区及周边,聚焦上海市民生活的方方面面,为您生产原汁原味的社区新闻,向您提供权威的政策咨询,实用的社区生活资讯。投稿、相亲、表扬、爆料、活动报名、免费门票……我们一样不少。

老闸北的事,我们帮您想周到!



扫码关注老闸北周到



扫码关注上海社区发布

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为9月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年7月优秀“啄木鸟”:吴景

阳、万燮树、张德胜、曹西虹、严志明、陆雪芳、徐成林、丁文祥、庄秀福、路永敏

2020年7月最佳“啄木鸟”:戎礼平

扫描二维码关注“上海社区发布”