

舌尖上的美味——鲜芡实

芡实为睡莲科水生植物芡的成熟种仁。潮州芡实盛产于潮安区东凤镇下张村,该村位于韩江之畔,具有水质清澈、土质肥沃深厚略带粘性的天然资源优势生长环境。芡实含有丰富的蛋白质、赖氨酸、氨基酸、钙、铁、硒、碘及维生素C、E等二十多种人体必需的营养成份,是人体不可缺少的生活补品。根据《神农本草经》记载,芡实具有精气益血,补中壮阳之疗效,其中含硒成分还具有抗癌的作用,现代研究表明,芡实含有大量对人体有益的营养素。芡实不仅营养价值丰富,还是食用佳品,作为一种甜美果实,赢得人们青睐。



芡实老鸭汤



用新鲜芡实炖老鸭子。将老鸭子宰杀后,去毛、内脏,洗净血水,再把洗净的生芡实装入鸭腹,置砂锅中,加水适量,武火烧沸后,放入葱、生姜、料酒,文火炖熬两个小时,至鸭肉熟烂即成。食用时加入少许食盐、味精,吃肉喝汤。对于老年性支气管炎、哮喘的患者,在没有感冒的情况下,可用芡实炖老鸭服食。

芡实芋头煲



广东人煲汤特别喜欢用芡实,它的祛湿效果比红小豆和薏米要好,下面就用芡实分享一道潮汕地区的家常菜——芡实芋头煲。

来准备要用到的材料,新鲜的芡实250克,一个芋头,一个胡萝卜,两条芹菜,几只新鲜的虾,放在冰箱里冷冻十分钟,比较好去壳,这道菜口味清淡,特别爽口,不需要太多的调味食材。

这道菜芡实跟芋头是主角,首先把芡实倒入碗中,用清水冲洗干净,然后沥干水放一旁备用。新鲜的芋头削掉外皮,用清水冲洗干净表面的泥土和杂质,放在案板上先切成厚片,最后切成丁,切好后装碗中备用。胡萝卜一根削掉外皮,切一半用来搭配下颜色就好,先切成长条,然后改刀切成小块,芹菜叶子择干净不要,清洗干净,稍微削一下表面的皮,这样吃起来比较嫩,也切成小丁。

冷冻好的虾取出来,用一根牙签从虾被第三节处将虾线挑出来,切掉下头,剥掉外壳,剥好的虾仁清洗干净,然后在虾背上划一刀,这样比较容易入味,切好之后装入碗中备用。

准备一个炒锅,锅中加入足量的清水,大火将水烧开,然后将芡实和胡萝卜倒入锅中,盖上盖子煮五分钟左右即可,新鲜的芡实比较容易熟,所以煮的时间不用过长,煮好后将切好的芹菜丁倒入锅中,稍微过一下水即可,倒出来控干水分备用。

炒锅清洗洗净,锅中加入适量食用油,油温烧至五成热时加入切好的芋头,这样过油之后芋头吃起来比较香,而且不会一夹就散掉,炸至表面微焦,倒出来控油备用。

准备一个砂锅,将处理好的芡实,胡萝卜和芹菜先倒入砂锅中,炸好的芋头铺在表面,再加入50克椰浆,加入适量

的清水,没过食材,稍微搅拌一下,让椰浆散开,开中小火慢慢煮,煮开后能闻到浓浓的椰香味,这时候将处理好的虾仁放入锅中,适当搅拌均匀,让虾仁受热均匀,加入少许食盐,稍微增加一下底味,不要放太咸,这道菜以清淡鲜美为主,加入少许鸡粉用来增加鲜味,适量的胡椒粉,起到去腥增香的作用,搅拌均匀,家里有新鲜的百合也可以加进去,调味完成之后再煮一分钟即可关火出锅,美味即成。

潮州的家常菜芡实芋头煲就制作完成,新鲜的芡实口感劲道弹牙,用它来煮芋头煲,加入椰浆,浓浓的椰香混合淡淡的芋头香味,闻起来就十分诱人,芋头糯香软,虾仁鲜美爽口,可谓色香味俱全的营养美食,祛湿效果特别好,人体内湿气过重会感到非常乏力,不妨试试这道菜,一起来健康养生。

芡实什锦

准备用料:

芡实250克,芋头适量,红萝卜半根,玉米1根。将芋头去皮切丁,红萝卜去皮切丁,玉米取粒备用,鲜芡实清洗滤水备用。

制作:

将芋头、红萝卜入锅先炒,再加入芡实,玉米粒炒熟,加入调味料,出锅。



潮汕咸菜煮鲜芡实

潮汕咸菜与其他地方的咸菜不同之处在于味道鲜美,咸味不是特别的浓重,微酸,可以用来煮汤,煮鱼,有提鲜增味的的作用。新鲜的芡实,味道清淡,口感弹牙,营养价值丰富。

主料:鲜芡实200g
辅料:油适量盐适量肉适量香菇适量



制作步骤:

1. 肉丁用生粉盐油腌制入味后,油热后,放入锅中炒到变色,取出备用
2. 香菇泡发好,切丁,油热后,爆香
3. 放入切成粒的潮汕咸菜翻炒
4. 放入芡实
5. 加入肉丁。适量的水,大火煮开转中火

6. 煮到芡实软糯
7. 加入香芹
8. 拌匀出锅

小贴士:

1. 潮汕咸菜有咸味,不需要再加盐。
2. 鲜芡实最好先用开水焯一下。
3. 香菇要爆出香味。

钟欣

派能(深圳)家庭用品有限公司
招商电话:159 1307 7770
餐具 厨房用具 炊具 烹饪用具



创文明城市 建美好家园

创建全国文明城市的意义

全国文明城市是含金量很高的城市品牌,是十分重要的无形资产和战略资源。创建全国文明城市实质上是在更高层次、更高水平上推动城市发展,是贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想的具体实践;创建全国文明城市既是构建和谐社会的重要载体,也是构建和谐社会的重要推动力;创建全国文明城市是一项顺民意、得民心的利民工程,实事工程。

新时代公民道德建设实施纲要

总体要求

要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,紧紧围绕进行伟大斗争、建设伟大工程、推进伟大事业、实现伟大梦想,着眼构筑中国精神、中国价值、中国力量,促进全体人民在理想信念、价值理念、道德观念上紧密团结在一起,在全民族牢固树立中国特色社会主义共同理想,在全社会大力弘扬社会主义核心价值观,积极倡导富强民主文明和谐、自由平等公正法治、爱国敬业诚信友善,全面推进社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设,持续强化教育引导、实践养成、制度保障,不断提升公民道德素质,促进人的全面发展,培养和造就担当民族复兴大任的时代新人。

重点任务

- ◆ 筑牢理想信念之基。
- ◆ 培育和践行社会主义核心价值观。
- ◆ 传承中华优秀传统文化。
- ◆ 弘扬民族精神和时代精神。

讲文明树新风 弘扬传统美德

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范,它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成,并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。对一个人来说,礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的内在表现,对一个社会来说,礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。

潮州市文明公约

- 热爱祖国 造福名邦 遵纪守法 诚实守信
- 开放创新 爱岗敬业 尊重教育 崇尚科学
- 尊老爱亲 和睦邻里 友善待人 举止文明
- 移风易俗 绿色低碳 志愿服务 利益社会
- 美化市容 你我负责 文明城市 共建共享

关爱未成年人



未成年人是祖国的未来和希望,为他们的健康成长创造一个良好的外部环境,不仅关系到每一个孩子、每一个家庭、每一所学校,而且关系到整个民族的明天。教育最重要的任务是培养具有全面文明素养的人,让孩子学会做人、学会做事、学会求知,让孩子懂得尊重和善待生命,懂得遵守规则和秩序,懂得对自己行为的后果负责,这是家庭、学校、社会义不容辞的责任。

垃圾分类

- 可回收物** (Recyclable): 表示适宜回收利用的生活垃圾,包括纸类、塑料、金属、玻璃、织物等。
- 厨余垃圾** (Food Waste): 表示易腐烂的、含有有机质的生活垃圾,包括家庭厨余垃圾、餐厨垃圾和其他厨余垃圾等。
- 有害垃圾** (Hazardous Waste): 表示《国家危险废物名录》中的家庭源危险废物,包括灯管、家用化学品和电池等。
- 其他垃圾** (Residual Waste): 表示除可回收物、有害垃圾、厨余垃圾外的生活垃圾。

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

让文明行为成为习惯
让志愿服务成为时尚



潮州市文明办