



低碳美食 吃出美丽自信



蜂蜜芦荟刺身、雪蛤木瓜雪耳糖水、三文鱼塔塔、现磨芝麻糊、香浓核桃糊、海螺鸡木瓜炖汤、芦荟甜粟小黑点、瑞士营养水果酸奶麦片、蟹籽中华海藻冷面沙律等等,都是运用健康的烹饪方式结合现代营养学配制而成的佳肴,低碳美味,又养颜瘦身,是女士饮食新时尚。



芝士火局宝蓝塔、棕榈芯腌三文鱼等系列沙律能补充人体维生素。其中,宝蓝塔是意大利代表食品的一种,是南部意大利的主食。大厨选用优质玉米,打成粉末,配以香浓的芝士、各类健康的菌菇、素菜,烹调出一个既健康又可口的带有中国风的意大利传统菜式。玉米含有丰富的钙、维生素E、纤维素、镁、硒、和脂肪酸等营养元素。

这个植树节 一起低碳饮食

植树节到来,环保的口号也在我们身边再度集中提起。当人们倡导“低碳生活”后,“低碳”从全球关注问题转变成“健康时尚”。记者了解到,已经有不少市民选择“低碳饮食”。

那到底什么是低碳饮食?据了解,“低碳饮食”一开始是一种减肥方法,倡导人们严格限制碳水化合物消耗量,增加

蛋白质和脂肪的摄入。时至今日,“低碳饮食”从减肥方法变成了环保主张,人们对它又有了新解读。有专家指出,低碳饮食就是减少红肉摄入,从而减少人体二氧化碳排放量。据了解,每人每年少浪费0.5千克猪肉,可节约0.28千克标准煤,相应减排二氧化碳0.7千克。如果全国平均每人每年减少猪肉

浪费0.5千克,每年可节约约35.3万吨标准煤,减排二氧化碳91.1万吨。

更有数据表明,人体吃1千克牛肉后,所排放的二氧化碳为36.5千克;而吃同等分量的果蔬后,所排放的二氧化碳量仅为该数值的1/9。多吃素少吃肉,不仅有益身体健康,还能减少碳排放量。此外,适量喝酒也是

低碳饮食重要部分。据了解,如果1个人1年少喝0.5千克酒,可减排二氧化碳1千克。

除了食用材料选取外,选择合适的烹调方法也能够为环保做出贡献。日常烹调中多用清蒸、凉拌、白灼等简单加工方式,减少油炸、油煎和隔水炖等碳排放量大的加工方式。

低碳饮食 也有美味相伴



不少市民不解,“低碳饮食”跟平常倡导的“健康养生饮食”以及“慢生活”有相似之处?事实上,在低碳饮食过程也增加ω-3系脂肪酸、维生素等营养元素的吸收,对人体健康十分有益。下面就介绍几道这样的菜品:

羊肚菌高汤浸竹笙,主要材料有羊肚菌、金针菇和竹笙,都是菌类食材,加以高汤熬制又带出浓郁香味。刘师傅告诉记者,最好的羊肚菌主要产于法国,好的羊肚菌1公斤可卖到1千多元。羊肚菌有“素中之皇”的美称,人体中的蛋白质是由20种氨基酸搭配而组成的,而羊肚菌就含有18种,其中8种氨基酸是人体不能制造的,但在人体营养上显得格外重要,所以被称之为“必需氨基酸”。另外,据测定羊肚菌至少含有8种维生素,国际上常称

它为“健康食品”之一。

这些菌类做起来看似简单,但是事前准备可不能马虎,否则会影响味道。羊肚菌要先在温水里浸泡半小时。然后从中间剪开,再生粉洗净,务必把菌肚内的沙洗净才可。然后用少许盐蒸20分钟可保存其香味。金针菇需用姜汁先滚过去以去除腥味,而竹笙要用醋浸半小时而产生漂白作用,然后再滚烫一下。把三种菌类与慢火熬制的鸡汤用砂锅再煮一煮,让鸡汤香味与菌类相融合,既美味又健康。

另一道雀巢爽爽菜则用到包括西兰花、西芹、甜豆、莲藕、银杏、木耳、白果等8到10种蔬菜搭配,堪称“中国式沙拉”。做法也相当简单,刘师傅说选用健康橄榄油炒菜,不要炒太久,太咸即可。



瑞士营养水果酸奶麦片、蟹籽中华海藻冷面沙律则属于低脂低卡路里美食。瑞士营养水果酸奶麦片由天然全麦营养麦片制成,富含纤维和矿物质,大厨一改过往乏味的传统麦片做法,以苹果、酸奶、葡萄和蜜糖等为配料,让口感更丰富,口味更好。

如何低碳饮食?

购买当地食品 购买有机食品

尽可能遵循“购买当地食品,购买有机食品”这个简单的原则,这可以极大地降低你的家庭对环境的影响,也能食用到应季的食品。

应季食品的味道更佳,大家都食用应季食品意味着商家不需要从世界各地空运食品。也可以在自家的小院或窗台花箱种植一些蔬菜,亲手种植食品会帮助你了解食品的生长过程,这样得到的食品不含化学品,不涉及“食品里程”。同时你可以呼吸新鲜空气并锻炼身体。

同时,减少肉品摄入量。蔬菜不仅有益健康,对环境也有好处。这是由于种植蔬菜消耗的能量要远低于生产肉食品所消耗的能量。例如,生产牛肉所需的水比生产相同质量的粮食所消耗的水多100倍。食用由散养牲口加工成的有机肉食品,将减少牲口在饲养过程中的痛苦,并促进养殖业可持续发展;另外,研究表明,提供肉制品的牲口在饲养过程中消耗大量的化石燃料、土地以及水资源。素食能够节约这些资源,并减少碳足迹。

高薪诚聘

公司名称
枣庄泰和燃油能源有限公司

招工要求待遇如下:
销售部区域经理:男20名
(有驾照,一年以上驾龄)
客服文员:女20名
工资待遇:4000以上
其他部门:办公文员女10名
工资待遇:1800以上

岗位要求:
高中以上学历,年龄20-35岁
1.有良好语言组织及表达能力
2.具备良好的团队合作意识
3.有工作经验者优先

公司地址:
枣庄市山亭区西集凤凰工业园区
联系人:
张经理 18963291001