



本报联合喜旺集团走进市府三宿舍,讲解春节期间饮食均衡

量身定制健康食谱送给居民

23日,齐鲁晚报社区健康讲堂走进市府三宿舍,为社区居民带去实惠年货的同时,还带去了为居民量身定制的春节健康食谱,受到居民的欢迎。此次活动是由本报与烟台喜旺集团联合举办,活动现场还赠送年历、果盘等精美礼品,吸引了广大居民的积极参与。



本报记者 王欣

喜旺的肉类食品吸引小顾客前来品尝。 本报记者 王鸿哲 摄

个性食谱易学易做

记者在活动现场看到,喜旺集团的工作人员给每位来参加活动的居民都发了冬季健康食谱,还对其中居民不明白的地方进行细致讲解。

“这些食谱是公司为广大居民量身定制的,春节居民朋友会参加各种聚会。但是过节期间的饮食要格外注意,不只是要吃得美味,更要吃得健康。这本食谱中就列举了很多关于熟食、肉类以及蔬菜等的健康做法,居民可以学着做。”工作人员告诉记者,根据不同年龄段的人群,也制定出了不同类型的食物,都可以在这本小册

子中找到。“健康食谱中列举的做法都非常简单易学,而且都是很大众化的菜肴,难度系数也比较低,很适合招待客人。”

“冬天饮食要格外注意,更何况过节期间经常会出现饮食不规律、暴饮暴食的情况,肠胃不好的居民朋友可以选择这个蛋羹肉汤,既暖胃又美味,特别适合老人和孩子。”工作人员拿着健康食谱,向参加活动的居民介绍道。记者看到,在活动现场,工作人员将制作、饮食的注意事项都向居民讲解得很清楚,居民也时不时翻阅健康食谱,听得非常认真。

健康肉食助阵小年团圆饭

“今天是小年,儿子孙子都回家看我们,正要出去买点熟食肉类,这不就赶上了这次的活动,非常方便,而且价格也很实惠,我买了不少。”居民赵先生领着自己的孙子参加了此次的活动,孙子挑好喜欢吃的火腿和香肠之后,撕开包装就开始“尝鲜”,嘴里一个劲儿地说好吃。“质量好,孩子喜欢吃比什么都强,我还拿了刚刚工作人员给的食谱,打算回家做着给家人吃。”赵先生说。

记者观察到,来参加此次“社区健康讲堂”活动的居民包

含了各个年龄段,从八九岁到七十多岁的都有。社区居民孙先生今年已经70岁了,他和全家老小一起来参加活动,顺便选购优惠年货。“我们一家四口人,早就听说齐鲁晚报社区健康讲堂活动了,我们一起来听专家讲讲养生知识,顺便买点优惠年货,一举两得。”孙先生一边挑选熟食一边说道。

居民王女士说:“这次活动带来的年货都很实惠,质量也很好,肉类都是着重标明无淀粉添加的,吃着也放心,而且种类还多。”

听完“烹饪课”,顺道买优惠年货

这次社区健康讲堂活动,不仅为居民讲解了过年期间饮食的注意事项、如何注意营养均衡等知识,烟台喜旺集团还为居民们准备了优惠年货,提前把年货送上门。

记者在活动现场看到,喜旺集团为居民带来了精美年货大礼包,以及火腿、香肠等频繁食用的熟食散装肉类,种类丰富多样,也给居民很大的选择空间。“这些年货都是公司的主打产品,眼看春节就要来了,给大家带来并提供了很大幅度的优惠的同时,也能让老百姓更加了解喜旺的产品,欢欢乐乐

过大年。”喜旺集团工作人员介绍说。

听完健康食谱讲解的“烹饪课”之后,又顺便选购了心仪的年货的社区居民王先生说:“咱们的这个活动还真不错,除了能听如何养生,还可以顺便买点优惠年货,一举两得。我前几天还想去超市买点香肠,这下好了,年货送上门了。”

在现场看到,烟台喜旺集团为居民们准备的年货种类很齐全,而且价格上也要比正常售价便宜不少,除此之外,喜旺还为居民们准备了果盘、年历等小礼品,深受居民喜爱。



社区居民在看健康食谱。 本报记者 王鸿哲 摄



居民纷纷前来选购喜旺优惠年货。 本报记者 王鸿哲 摄

学会健康吃法,回家马上尝试

刘女士是市府三宿舍的居民,在听完工作人员讲解健康食谱后,一直对活动赞不绝口,并表示很想赶快回家做着试试。“在报纸上看到过这个活动,当时就觉得能在家门口选购年货很方便,而且东西也比较实惠。这次正好碰上活动在我们社区。”刘女士说。

“工作人员很耐心地给我们讲解健康食谱制作的注意事项。刚刚听完后觉得不是很困难,而且画册上菜品都很诱人,我打算赶快回家试试。”居民马女士说,她看了看这个健康食谱,觉得上面写的步骤非常简单易行,而且工作人员还

讲了很多熟食保鲜的小常识,比如关于火腿、香肠等这些食用比较频繁的食品怎么储藏才更能保鲜又健康等等,她觉得非常实用。“这个活动挺有意义,也很贴心,不仅关注了美味,而且还跟我们强调怎么吃才健康。”马女士说。

记者了解到,这次送年货、送健康的活动得到了市民的广泛好评和支持。“现在的人越来越注重吃得健康,考虑到健康营养等因素,我们的食品都采用‘脱油脱脂’的工艺,对中老年人的身体健康也有很大的好处,受到小区居民的欢迎。”工作人员说。

相关链接

熟食常温下保鲜有妙招

农村无冰箱用户或者家中经常停电的住户,由于不能使用冷藏设备储藏食物,就给食物保鲜造成了难题。那么在常温下,如何让熟食保鲜呢?学会了以下的妙招,没冰箱的朋友也不用担心熟食不保鲜了。

一般比较简便实用的处置方法是先将剩余的熟食装在洁净的菜碗中。用高压锅高温消毒,取出来后,菜面上滴一些生蒜泥或滴一定数量的白醋,迅速用保鲜袋套住菜碗并封口,尽量将菜碗放置在阴凉处保存,生蒜泥的灭菌或抑菌效果比白醋好,保鲜的时间不要超越24小时,细菌、真菌等微生物很容易在熟食上生长繁殖,而生蒜泥、白醋都有杀菌或抑菌作用,其中大蒜中可能含有某种杀菌物质,白醋可能降低熟食的pH值,有利于菌类等微生物的生长繁殖,从而达到抑制微生物等腐生菌分解食物的目的。

火腿健康吃方法有讲究

火腿是最普遍的熟食即食肉类,在用火腿做菜前,一定要把火腿处理一下。

先切一段火腿,需要多少切多少,再把火腿用温水洗一下,同时把火腿表面的一层东西刮掉,再用清水洗干净,然后切丝,或者切片,最好细一点薄一点。

火腿一般是不能用来炒的,炒会破坏其中的营养元素。最常用的方法是用来烧汤。比如冬瓜汤、豆腐汤等等。总之不管什么汤都可以放。这样能够使汤很鲜美,冬天可以烧火腿香菇(干的那种)冬笋粉丝(豆腐)汤,既好喝又养生。

另外,火腿可以用来蒸。火腿一定要切薄,而且最好能和善于吸油的豆腐等食材一起蒸。有一款蒸菜叫火腿扣百叶,既方便易做,又营养丰富。具体做法如下:把火腿切薄片,均匀放在碗底(小碗)。再把百叶切丝,放如碗中压实,倒入少许料酒,一点点就够了,然后上锅蒸。蒸半小时左右,要吃的时候,把菜用小碗反扣在盘上就可以了,既香又有嚼头。



社区健康讲堂走进市府三宿舍。 本报记者 王鸿哲 摄