

"包粽高手"手把手教您包粽子

端午节,粽子是必吃的一种美食。虽 然粽子的口味很多,但是在咱们北方人的 眼中,正宗的粽子肯定是枣粽、豆沙粽无 疑。居住在大兴区的田晓芬阿姨,已经有 40年包粽子的经验,是远近闻名的"包粽 高手",她做出的粽子不仅形状好看,而 且口感绝佳,可谓甜而不腻、糯而不烂

她介绍说,包粽子的基本材料就是粽 糯米、红枣或者豆沙。其中,粽叶可 以是竹叶,也可以是苇叶。糯米要提前放在水中浸泡。如果喜欢甜一些的可以使用 蜜枣代替大枣,如果喜欢内容丰富一点 的,还可以加入花生米。

田阿姨说, 要想包好粽子, 糯米要提 前放在水中浸泡,根据糯米品种的不同, 可能需要3-5小时不等。粽叶和红枣要提 前清洗干净。红枣可以稍微浸泡,大约半 小时左右

如果怕新鲜的粽叶颜色不够好看,或 者容易开裂,可以给粽叶焯水后使用。焯 水的时候,可以在锅里加上一点食盐,粽 叶焯水是热水下锅,大约煮3-5分钟,捞 出来过一遍凉水即可。

煮粽子是冷水下锅,凉水一定要没过 全部粽子。高压锅大概需要煮30分钟,如 果是普通的蒸锅, 水烧开后, 可以转中小 煮大约1个小时。

粽子煮熟后,不要急着出锅,最好在 锅里闷上20分钟, 出锅后再过一遍凉水, 粽子会更加软糯鲜香。

粽子好吃也不能"任性"

粽子虽然美味,但是并不是所有人都 适合。来自西城区广外医院内分泌科的医 生提醒:糖尿病患者、胆囊疾病患者、消 化能力差的人以及想减肥的人都不宜多吃

糖尿病患者: 首选杂粮粽子

粽子的主要成分是糯米,糯米大多数

为支链淀粉,这种淀粉属性导致它的消化 速度比较快。如果糖尿病人大量吃粽子, 很容易出现餐后血糖迅速升高的情况,不 利于病情控制。

医生建议:如果有条件,糖尿病患者 吃粽子最好选择杂粮粽子,而且每天只吃 -小个,这样可以在一定程度上延缓血糖 的上升速度。

胆囊疾病患者, 官吃清淡口味

胆囊疾病患者应该严格控制脂肪的摄 入量, 但现在市面上销售的粽子中有很多 是用鲜肉、蛋黄等材料制作而成的。普通 人吃这样的粽子没关系,但是胆囊疾病患 者,如果吃的较多,很容易引起腹泻、肚 子胀等不适症状.

医生建议: 胆囊疾病患者吃粽子, 应该尽量选择清淡的枣粽、豆沙粽、杂 粮粽等食用,这样可以减少对消化系统的 刺激。

消化能力差的人: 凉粽子不能吃

消化能力差的人群吃粽子时,不管是 质,还是量,都要注意。既不能吃凉粽 子,也不能大量吃粽子。因为凉粽子较 不适合消化能力差的人食用。而且大 量吃粽子,会给肠胃系统带来负担,尤其 是油腻的肉粽、蛋黄粽等,容易让腹部出 现不适反应

医生建议:消化能力差的人吃粽子 一定要注意,空腹不宜吃粽子,吃的时候,量不要多,而且要趁热吃。

想减肥的人: 切记粽子是主食

粽子的密度很大,一个中等大小的粽 子相当于一两碗米饭的分量。想减肥的人

一定要记住:粽子是主食,并不是零食。 医生建议:想减肥的人其实不应该吃 粽子,但是过节看到大家都在吃,难免会 管不住嘴、但是一定要注意摄入量、避免 出现热量超标的情况。

■相关链接■ —

端午节的习俗 你还了解多少?

关于端午节的风俗, 大家比较耳熟能 详的就是赛龙舟、吃粽子, 其实, 除了这 些,还有很多

戴香囊。民间认为农历五月是"五 出没之时, 而且夏季天气燥热, 人易 所以要十分小心。端午节来临之



际,给小孩子佩戴香囊或者荷包,寄托辟 邪、远离瘟疫的意思, 另外也是一种很好 的点缀装饰物。

挂艾草。端午是入夏后的第一个节 气温上升,疾病多发,所以在这个节 日,人们往往会在家门口挂几株艾草、莒 寓意消除疾病、驱除晦气、招福, 以有"采艾以为人,悬门户上,以禳毒

系五彩绳。端午节, 可以给孩子戴 上五色线绳。传说五色线要在第一场 大雨或者第一次洗澡时抛到河里, 戴五 色线的儿童可以避开五毒的伤害。扔到河 里,意味着将疾病带走,可以保孩子平 同时古代认为五彩色是吉祥色, 所以 在端午节用五彩绳系在孩子的手腕、脚腕 或者颈子上, 寓意消灾躲难、远离疾病、

■牛活资讯

高考即将进行,考试期间考生的健 康状况是广大考生和家长最为关心的热 点问题。4日,北京市疾控中心在防暑 降温、饮食健康等方面提出以下建议, 为高考考生健康助力。

高考临近

防暑降温 饮食健康可别忘

□本报记者 唐诗

身体健康四点提示

注意增减衣物 避免中暑或着凉

目前北京天气变化较大, 考生应注 意随着气温的变化增减衣物。室内空调 温度不要过低,以免着凉

作息规律 做好个人卫生防护

保持良好的作息习惯,适当休息, 保证睡眠。勤洗手,注意个人卫生及室 内清洁,避免去人群密集、空气不流通 的公共场所,减少染病风险

提前规划好时间 注意交通安全

今年的高考恰逢端午节假期,提醒 大考生参加高考要提前出行, 以免耽 误考试时间。考试路上注意力集中,保 证交通安全。

拥有一颗平常心 积极应对每一科

考场上要沉着冷静,不过度紧张, 也不完全松懈,学会运用积极的自我暗 示。考完一科,集中精力准备下一科,第 一科考试对心理影响大,如果没发挥好, 不要影响后面的考试。为自己长志气。

高温防护三大攻略

防暑。高温天气下,避免在一天中 最热的时候外出,减少剧烈运动。家长 们在校门外等待孩子的时候可以尽量避 免待在室外, 而是在附近的房屋中避 暑,最大程度减少暴露。

降温。室内空调温度不要过低,保 持身体凉爽则可增加洗澡次数。在室外 活动时,注意穿着浅色、宽松的衣物, 佩戴有遮阳的帽子以及太阳眼镜, 避免 紫外线侵害。

补水。高温时身体为调节温度会产 生大量汗液, 因此身体需要及时补充足 量水分, 例如白开水、绿豆汤等, 但要 注意避免喝糖分高和含酒精的饮品。

饮食卫生三点提醒

一定要保证食品卫生安全。注意饮 食安全,不吃或少吃生冷食品,食物-定要烧熟煮透; 家庭自制食品的原料要 新鲜,制作时注意生熟分开。

外购食品要选择正规厂商生产销售 有卫生保障的产品,并注意食品的 保质期和储存条件。若在外就餐要选择 有卫生许可证的餐馆就餐

注重三餐膳食合理搭配,营养均衡

劳动午报社将举办 新闻摄影通讯员培训班

为了深入学习贯彻党的十九大精 神,适应新形势、把握新要求,提高新媒 体时代的宣传舆论引导能力,应广大基 层工会的要求, 充分发挥摄影及视频在 企业宣传中的作用,拍摄工会和一线职 工鲜活的工作生活内容。劳动午报社将

举办新闻摄影通讯员培训班,运用媒体能力,提高新闻摄影水平,强化通讯员对于新媒体的运维意识和实操技能,构 建全媒体宣传格局, 为基层单位的和谐 发展营造良好的舆论氛围。能够多角度 地反映所在单位风貌, 提高摄影水平。

培训内容 习

案

1 新闻摄影: 2.会议及动态摄影; 3.后期制作: 4.新媒体制作

培训时间 2019年6月18日-6月20日 (3天)

培训地点 房山区北台燕职基地

培训对象

企事业单位工会干部、信息员、企划宣传干部和本报通讯员等。

主办 劳动午报社

承 办 北京市房山区燕山职业技能培训学校

报名时间

即日开始 (请将名单发至邮箱)

号劳动午报社通联活动部

地 址 丰台区东铁营横七条12

电子邮箱 wbsypt@126.com

联系人 邱勇许尤文

邮 100079

联系电话 63558687

劳动午报社

食宿费用 每人1200元。