

内容摘要

1. 摄影比赛圆满结束。参赛照片涵盖了公司生产、文娱等各方面,充分展现了员工精神面貌。
2. 大隐住朝市,小隐入丘樊。达人才艺展示——《私房菜之王氏酸菜鱼》。
3. 重阳佳节,双九登高;深秋时节,养生之道;优质生活,健康为基。
4. 妈妈们 30 年经久不衰的厨房秘籍,助你迅速成为厨房达人。



(白雪皑皑) SP11 顾晓莉

平凡的岗位,不平庸的心态让人敬佩。劳动者最美,会心的笑容更使人心怡。



(趣味运动 乐在其中) 总务科 曹承华  
画面远近结合,动静相宜,选手的拼搏与观众的热情完美融合,交相呼应。

摄影 优秀作品 展



(同心协力) SP11 巩娟

同心协力创佳绩,竭尽全力拿第一。为队员拼搏呐喊,因比赛精彩喝彩。



(学海无涯 有乐作舟) 人事科 李小伟  
用快乐的心情学习,以轻松的心态工作。

比赛 作品

公司 2010 年度男子篮球比赛将于 11 月 6 日正式开战,敬请期待。

私房菜 王氏酸菜鱼



主料: 草鱼段一段、酸菜一包。

佐料: 大蒜头切片、盐、鸡精、白砂糖、生姜、香菜、辣椒、辣椒酱、香葱、芝麻、麻椒、桂树皮、桂树叶、料酒、十三香等

准备: 1. 鱼切成片,用少许盐、鸡精、白砂糖、料酒扮一下,放置备用。

2. 把大蒜头、生姜、辣椒、桂树皮等佐料洗干净,放置备用。

做法: 1. 烧酸菜: 将水、酸菜放入锅中,烧开后片刻即可,把酸菜盛到准备好的大盆中

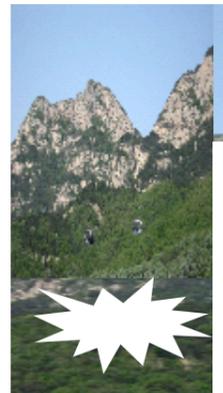
2. 烧鱼片: 将鱼片放入锅中,再加入准备好的大蒜头切片、生姜、桂树皮等佐料,大火至烧熟后盛放至酸菜盆里。

3. 熬油: 把十三香、麻椒、辣椒、芝麻、辣椒酱等放入锅中,倒入适当的油,大火把油熬辣。

4. 后续工作: 把油倒入酸菜鱼盆中,即可听到“刺啦”一声,再放入一些香菜,一盆美味的酸菜鱼就完成了。



(王氏酸菜鱼—采购科 王霖)



重阳

九月九日忆山东兄弟 (王维)

独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。

遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。

佳节



重阳节(The Double Ninth Festival)农历九月九日,为传统的重阳节,又称“老人节”。《易经》中把“六”定为阴数,把“九”定为阳数,九月九日,日月并阳,两九相重,故而叫重阳,也叫重九。重阳节早在战国时期就已经形成,到了唐代,重阳被正式定为民间的节日,此后历朝历代沿袭至今。重阳又称“踏秋”,与三月三日“踏春”皆是家族倾室而出,重阳这天所有亲人一起登高“避灾”,插茱萸、赏菊花。自魏晋重阳气氛日渐浓郁,为历代文人墨客吟咏最多的几个传统节日之一。

深秋养生

转变,阳气渐退,阴气渐生。这一时节是各种疾病的多发期,所以要因时制宜,安排好日常的饮食起居,增强机体免疫力。饮食应以滋阴润燥型食品为主。深秋时节,在平衡饮食五味基础上应以滋阴润燥为宜。少吃辛辣刺激、熏烤等类食品,宜多吃些银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物,注意增加鸡、鸭、鱼、大枣、山药等以增强体质;少食辛辣之品,如辣椒、生姜、葱、蒜类,因过食辛辣会伤人体阴精。

热水泡脚驱寒健脑。寒露后,天气渐凉,甚至会气温突降,最容易引发慢性支气管炎、风寒湿痹、关节疼痛。这个节气,养生重点除仍需要预防燥邪损伤外,还必须防止寒邪伤人。此时足部的保健尤为关键,寒露节气一过,就应注重足部保暖。“热水洗脚,胜吃补药。”人的足部距离心脏最远,又直接与地面接触,因此散热较快,最易受到寒邪侵袭。中医认为,足都是足三阴经、足三阳经的起止点,与全身所有脏腑经络均有密切关系,用热水泡脚,可以起到调整脏腑功能、驱散寒邪、促进血液循环,及时消除疲劳的作用。早上运动后用热水洗足可以健脑强身;夜晚就寝前用热水泡足可改善睡眠;用热水泡脚足还有利于治疗脚癣。因此,热水泡脚一直是中医里推崇的养生之道。

饮水防燥兼顾补营养。在秋季,空气中的水分含量渐渐减少,湿度降低,燥是主要的气候特点。秋燥可以让所有人出现口咽、皮肤等部位干燥,主动饮水是防秋燥的最佳方法。在秋天饮水的同时千万不能忽略了维生素等营养物质的摄入,保持体液的平衡。秋天气温下降,人体消耗增大,在补水的同时应及时补充糖分,能为人体机能正常运作提供足够的能量,防止秋天“燥火”旺盛。

1. 煮排骨汤时加一小匙醋,可使骨头中的磷、钙溶解于汤中,并可保存汤中的维生素。而放入几块新鲜橘皮,不仅味道鲜美,还可减少油腻感。
2. 为了使牛肉炖得快、炖得烂,加一小撮茶叶(约为泡一壶茶的量,用纱布包好)同煮,肉很快就烂且味道鲜美。
3. 将绿豆在铁锅中炒 10 分钟再煮能很快煮烂,但注意不要炒焦。
4. 煎荷包蛋时,在平底锅放足油,油微热时蛋下锅,鸡蛋慢慢变熟,外观美,不粘锅,在蛋黄即将凝固之际浇一点冷开水,会使蛋黄又黄又嫩。
5. 炒鸡蛋前加入少量砂糖,会使蛋白质变性的凝固温度上升,从而延缓了加热时间,加上砂糖具有保水性,因而可使蛋制品变得蓬松柔软,此外加入几滴醋,炒出的鸡蛋会更加松软味香。
6. 煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开,事先加点盐也可。
7. 煮水饺时,在水里放一颗大葱或在水开后加点盐,再放饺子,饺子味道鲜美不粘连;在和面时,每 500 克面粉加拌一个鸡蛋,饺子皮挺括不粘连。
8. 煮面条时加一小汤匙食油,面条不会粘连,并可防止面汤起泡沫、溢出锅外。如在锅中加少许食盐,煮出的面条不易烂糊。
9. 老鸡、老鸭用猛火煮,肉硬不好吃;如果先用凉水和少许食醋泡上 2 小时,再用微火炖,肉就会变得香嫩可口。
10. 炒肉时放盐过早将熟得慢,宜在将熟时加盐,在出锅前再加上几滴醋,肉质会神奇地变得鲜嫩可口。

(SP11 李桂萍)