

上车扫码 坐享阅读

500辆“书香公交”开来了

李华英 本报记者 张霞/文 宋岩/图

“以后坐公交车也能读书了。”我刚才在车上扫码了,有很多我爱听、爱看的故事,种类还挺丰富的。”9月8日,品读书城 共享阅读——“坐公交 享阅读”数字阅读活动在市图书馆正式启动。

最是书香能致远。本次活动由市民读书节活动组委会办公室指导,市文化旅游和广播电视局、盘锦客运公交集团有限公司共同主办,市图书馆承办,旨在不断扩大全民阅读的覆盖面和影响力,满足广大市民高质量阅读需求。“坐公交 享阅读”是我市图书馆在推广全民阅读领域的创新之举,也是全省首家将公交与阅读融为一体,深化推进全民阅读的创新举措。

启动仪式现场,车体印有“全民阅读书香盘锦”的公交车整齐排列,蓄势待发。广大市民兴致勃勃地登上公交车体验数字阅读的便利。王先生开玩笑地说:“这以后坐上公交车可能都舍不得下车了……”与此同时,现场还为在本次活动中贡献突出的个人进行表彰并颁发荣誉证书。市图书馆优秀读者、市最佳读书人蔡允强表示,他见证了市图书馆的发展与变化,由单一的阵地服务逐步转型为“阵地+数字”双轮驱动,不断延伸服务触角,始终秉持“止于至善”的精神和文化情怀稳步前进。

此次“坐公交 享阅读”活动中,以公交作为活动载体,得到了盘锦客运公交集团有限公司的大力支持与配合,让书香浸润城市灵魂,助力我市在新时代实现高质量发展,同时也让我市公交成为一座城市文明的窗口。

据了解,活动准备初期,市图书馆组织具有丰富阅读推广经验的图书馆管理

员开展实地调研、集中策划,确定活动方案。每一步,市图书馆都做到了扎实稳妥、细致入微,只为能够以更新颖、更便捷、更高效的阅读方式,为市民提供更新颖、更贴心、更多彩、更智能的阅读服务。近年来,数字技术为建设全民阅读,书香社会打开了新空间,市图书馆顺应这一发展趋势,不断创新,将数字技术与阅读推广深度融合,推出一系列以数字资源为载体的阅读推广活动。“坐公交 享阅读”就是在以往的经验基础上应运而生的又一创新阅读推广项目。

据介绍,目前“坐公交 享阅读”活动已在全市40条公交线路上的500辆公交车和60个公交站亭投放了涵盖红色故事、经典名著、历史传记、自然人文等学科数字图书6000册,乘客通过手机扫描宣传海报上的二维码即可开启阅读之旅。从城市到乡村,让阅读触手可及,实现打通全民阅读“最后一公里”,人们在阅读体验显著提升的同时,形成爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围。

市图书馆馆长姜浩表示,图书馆是信息中心,是知识海洋,是数据仓库,是时空驿站,是阅读推广的枢纽。市图书馆努力为全市广大市民“创新阅读引擎”,打造以“数字图书馆”新型数字阅读方式,开启“坐公交 享阅读”数字阅读活动。

一路书香,阅见美好。市文旅广电局将不断创新文化惠民品牌,落实文化惠民举措,通过跨界实施“银行里的城市书房”“图书进景区”“书香润乡村”等创新项目,在引导广大市民走进文化场馆的同时,让公共文化服务走出图书馆、文化馆,走进人们生活的每个角落。



市民兴致勃勃地登上公交车体验数字阅读的便利。



读者体验VR数字阅读。

珍爱生命 远离毒品



本报讯 为全面加强新时代禁毒宣传教育工作,增强人民群众的禁毒意识,9月7日下午,盘锦市强制隔离戒毒所在兴隆台区创新街道社区开展了以“珍爱生命 远离毒品”为主题的全民禁毒宣传活动。

活动中,盘锦市强制隔离戒毒所的警官向居民普及了毒品相关知识,通过仿真毒品模型向居民讲解常见毒品的种类、特征及辨别技巧,号召居民积极筑牢防毒、禁毒的思想防线,树立正确的世界观、人生观、价值观。



远离毒品,走健康人生之路。本次宣传活动,进一步提高了社区居民识毒、防毒意识和抵制毒品的能力,倡导大家积极参与到禁毒行列,让更多的人了解毒品的危害,远离毒品,拒绝毒品。

(王莹)

创新之窗

生活厨房

糖醋带鱼

食材:
带鱼450克,青尖椒1个,红尖椒1个,食用油45毫升,姜3克,葱白4根,大蒜两瓣,甜糯米酒50毫升,老抽15毫升,醋20毫升,白糖20克,盐2克,鸡精7克。

做法:
1.带鱼洗净,剪去背部的鱼鳍,切成约3厘米长的块,用盐腌制10分钟,此时将姜、蒜、青尖椒切好备用。

2.锅内倒入食用油烧至8成热,用手放在锅上空感觉微微烫手,就可以将带鱼块放入煎制。

3.待带鱼块煎至焦黄色时翻面再煎2-3分钟后,即可用锅铲按住带鱼块,将锅内大部分食用油倒出,只留少许底油,此时立即倒入甜糯米酒,盖上锅盖,焖5分钟。

4.将火调成中小火,倒入青红尖椒,再放入老抽、醋、白糖和1碗清水,待汤汁沸腾再放入葱白、姜、蒜、盐和鸡精,大火收汁到汤汁浓稠即可出锅装盘。

(据《重庆科技报》)

加入几味调料 做出爽口凉菜



一般来说,外边卖的凉拌菜口味都过于浓烈,如果经常吃,不利于身体健康,不如自己学着调制,掌握一些小技巧,做出的凉拌菜爽口又味美。

以凉拌黄瓜为例,两根新鲜黄瓜洗净,用刀拍成块儿,大蒜剥皮切碎末,在一个干净的小碗中倒入一大勺辣椒油,然后准备一个小碗,往碗中倒入适量的盐、白糖、生抽,再加入适量的温水,用筷子搅拌均匀成酱汁。

锅烧热后倒入适量的食用油,将准备好的大蒜和辣椒油翻炒一下,调好的酱汁淋在黄瓜上,再将熬好的热油浇到黄瓜上面,清脆可口的凉拌黄瓜就做好了。

(据《生活晚报》)

(请各位作者与本报联系,我们将按规定支付稿酬。)

西红柿生吃、熟吃哪种更好

付天瑜

西红柿作为一种“全能”蔬果,酸甜甜滋滋可口,洗干净就能当水果吃,做成沙拉也是无妨爽口,熟吃更是万能了。不过,对于西红柿到底生吃好吃还是熟吃好,大家争论还挺多的。有人认为熟吃更健康,到底真相是怎样的呢?

生吃、熟吃哪种更好?

生吃的好处

生吃西红柿,可以较好地吸收西红柿中丰富的维生素C,且不会使西红柿中维生素C遭到不必要的破坏,维生素C的足量摄入可以增强身体的免疫力,有助于增强抗氧化能力,保护皮肤、美白祛斑。

值得注意的是,很多人觉得生吃西红柿就吸收不到番茄红素,这个是不对的。番茄红素经过加热后的确更有助于人体吸收,但其实生吃也可以吸收其中的一部分,只是没有熟吃吸收的那么多而已。

熟吃的好处

西红柿中所含的番茄红素是目前自然界植物中最强的抗氧化物质之一,素有“植物黄金”的美誉。当西红柿经过加热或过油之后,其释放的番茄红素可以最大限度地被人体的消化液吸收,比生吃吸收的量多3倍。

摄入充足的番茄红素对于心脑血管疾病、消化系统癌症等慢性疾病都有不错的预防作用。但有一点要注意,熟吃西红柿虽然会增加番茄红素的摄入量,但加热过程中,西红柿中的维生素C会受到一定损害。

所以,西红柿生吃与熟吃各有优点,不同的吃法可以获取不同的营

养。想获取维生素C,最好的方式是生吃;想获取番茄红素、β胡萝卜素,最好的方式是熟吃,建议烹饪时间控制在2分钟。

番茄做菜有讲究

错误做法:西红柿和肉长时间炖煮西红柿的酸碱度和肉类蛋白质长期接触,会使肉中所含的水分子的亲和力降到最低,也就会使肉类变得干硬、发柴、口感差,而且无论是牛肉、猪肉还是鸡肉等肉类,都会出现这种情况。

正确做法:西红柿和肉长时间炖煮西红柿的酸碱度和肉类蛋白质长期接触,会使肉中所含的水分子的亲和力降到最低,也就会使肉类变得干硬、发柴、口感差,而且无论是牛肉、猪肉还是鸡肉等肉类,都会出现这种情况。

错误做法:西红柿和绿叶菜长时间炖煮西红柿的酸碱度和绿叶菜长时间炖煮,会使绿叶菜中的维生素C流失,影响绿叶菜的营养,在酸性条件下,维生素C“变性”,让菜变成黄褐色,影响菜品颜色。

正确做法:快出锅时再放绿叶菜在用西红柿做汤或者汤的时候想加绿叶菜,可以尽量选择易熟的菜,快出锅时再放,这样能在一定程度上减轻酸性物质对绿叶菜的影响,保持绿叶菜鲜嫩口感的同时,还能减少营养的流失。

不过正因为西红柿又酸又红,有些蔬菜反而和它更配,如土豆、藕片、山药等,这些容易软烂且白色的食材,非常适合和西红柿一起煮,西红柿可以帮助食材保持脆度。

另一方面,西红柿的酸性和维生素C能预防土豆、山药、莲藕这种很容易被氧化的食材变色;这类蔬菜颜色一般是偏白色和淡黄色,和西红柿一起烹饪,不仅颜色好看,口感也更加鲜美。

西红柿存放有讲究西红柿尽量不要放冰箱,因为西红柿多数在还未完全成熟的状态下就被采摘,采摘之后,西红柿本身还在逐渐成熟,越成熟味道越好,而低温不仅会影响到西红柿的成熟,还会影响味道,所以不建议放入冰箱储存。

西红柿属于茄果类蔬菜,茄果类蔬菜有正反之分,储存时一定要将果蒂朝下放置,最佳的存储温度在2℃至4℃,尽量不要长时间放在0℃以下的区域,否则容易冻伤。

(据《大众卫生报》)

营养价值很高的“十字花科蔬菜”吃它有诀窍

王莎莎

蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。在众多蔬菜中,有一类蔬菜尤其值得推荐,那就是十字花科蔬菜。因为它们富含β-胡萝卜素、维生素C、维生素B₆、叶酸、钾、镁、膳食纤维等多种营养素,特别是富含一种叫芥子油苷的含硫化合物。芥子油苷通过降解成异硫氰酸盐,可表现出辅助预防和抑制肿瘤、抗氧化、抗菌和调节机体免疫等生物活性。

十字花科可是个庞大家族,几乎占了蔬菜的一半。餐桌上常见的油菜、菜心、大白菜、小白菜、西兰花、菜花、甘蓝、青萝卜、白萝卜、芥菜、雪里蕻等,都是这个家族的成员。需要注意的是,十字花科蔬菜含有一种阻碍甲状腺吸收碘形成甲状腺素,易导致甲状腺肿大。所以,最好加热做熟之后再吃,因为通过加热可以破坏这种物质。当然,偶尔少量生吃问题不大,但不要长期、大量吃。

另外,为了减少营养素的损

失,应该先洗后切,且不宜切得过细碎;清洗时避免长时间浸泡;急火快炒,缩短加热时间;可以先焯烫一下再进一步烹调,去除一些抗营养因子,从而有助于提高营养素吸收率;烹调后尽快食用,避免反复加热。

总之,十字花科蔬菜品种丰富,营养价值高、能量低,非常适合在日常食谱里经常出现,大家要多选择十字花科蔬菜,最好每天都吃一两两。

(据《北京青年报》)