

准妈妈滋补,吃燕窝、海参还是阿胶糕?

春节假期,也是走亲访友的好时机,“八珍”之一的海参和燕窝,以及阿胶糕这三种高档补品尤其受准妈妈追捧。那么,这三种在市场上炙手可热的高档补品究竟具有怎样的营养价值?用怎样的方法食用更好?优先吃哪种更好?



大连海参捕捞现场

养海参,天然区域才能长出优质海参

海参作为“八珍”之一,具有很高的营养价值和药用价值,我国海参以大连野生海参为更佳。影响海珍品品质的因素很多,比如海参的品种、生存环境、生长年限、季节等,这些客观因素决定了海参营养成分的差异性。“过年了走亲戚,想给怀孕的侄媳妇儿买点补补。”家住秦淮区的李女士说,“什么样的海参才算是好海参呢?”

“大连长岛,碧水蓝天,只有在这样的环境里,才更适合海参的生长。”据广电惠民生活馆孙店长介绍:水质越好,海参生长环境越干净,品质就越好。大连长岛是公认的优质海参产地,坐拥北纬39度纯净海域,这里的海域水温比其他海域温度神奇地普遍低5℃,由于气温

低,导致海参生长周期长,肉质更加肥厚细腻,口感筋道,营养价值更丰富,这样的慢生长确保了海参的上佳品质。

长寿老人吃海参,每天一根

孙大娘的儿媳妇刚生完娃,体力不支。听从邻床大姐的建议,特意来广电惠民生活馆买些海参回去给儿媳妇进补。“海参含有丰富的铁和胶原蛋白,给她进补些海参,保证身体更健康。”

常年吃海参的李大爷说:“我已经吃了四五年的海参,感觉身体改善很多,以前一到冬季身体小毛病特别多,还容易感冒,自从吃了海参后,身上小毛病少了,有的朋友还说我这几年越活越年轻了!现在我每天早餐吃1枚,切碎熬粥,既方便又营养。”李大爷说,他就信得过广电惠民生活馆,这里的海参是正宗的大连海参,还有《现代快报+》及电视台7大媒体共同监督,公信力很强,质量有保障。

燕窝养生,生津增液,健康又名贵

除了海参,燕窝也是“封藏养生”季节的上佳之选。怀孕期间吃燕窝可以起到“一人吃两人补”的作用。



马来西亚燕窝,出处看得见

市面上一些来源不明的走私燕窝,品质存伪,大肆采用化学手段加工,刷胶、漂白、熏蒸、人工染色等,造成燕窝折不断,炖不烂,甚至具有很强毒性,真假难辨。

马来西亚空气自然清新、气候宜人,是公认的产燕窝好地方。不少燕窝厂家在此自建燕屋,打造燕窝基地,甚至推出了燕窝产地旅游线路。在这样的黄金生态下的燕窝,盏身厚实饱满,自然弧度,精修燕角,燕丝粗壮,泡发不结块,水清静无异味,燕丝分明弹性好。

“广电惠民生活馆的燕窝来自马来西亚,干度高,每一盏燕窝都是精挑细选,无粘碎、无漂白、无刷胶,比发头、比大小、比颜色,都是佼佼者。在阳光下能看到清晰的纹路,颜色呈自然的灰黄,一看就是好东西!”常年吃燕窝的尹阿姨是惠民生活馆的常客,“燕窝对女性特别好,上次买的燕窝炖煮后,有蛋清的香味,口感糯滑、爽口、Q弹,家里人都爱吃。”家里燕窝快吃完了,眼瞅着快过年了再来买些。

惠民生活馆纯手工精“熬”精制阿胶糕

阿胶与燕窝一样,自古以来就有美容养颜,滋养身体的美誉,深受女性的喜爱。广电惠民生活馆熬制用的阿胶块来自东阿县皇阿阿胶,糕质色泽透亮,料足味美,口感极佳。

熬制时,熬胶师傅顺时针搅拌阿胶,开锅后转文火慢熬。随着锅内不断冒出小气泡,而后小气泡变成大气泡,胶汁开始浓稠。此时,熬胶师傅提起铲子,看看胶汁色泽和流动状态。“文武火力的拿捏、搅拌频率和幅度的掌握是一锅阿胶能否成为精品的关键。只有好的阿胶才有这样的琥珀色。如果胶汁发黑不透,说明品质差。”熬胶师傅说。

待到阿胶熬到凝结成透明的状态,用炒勺舀起缓缓下落,像一面旗一样时,师傅就将事先加工好的红枣、核桃、枸杞、黑芝麻等依次加

入熬好的阿胶中,搅拌均匀后倒入定型盘中,表面再铺上一层油纸,趁热擀平定型,整个熬制过程都公开透明。

滋补妙招

吃燕窝还是海参?还是阿胶糕?海参营养价值高,燕窝养颜,阿胶糕补血。想要“三管齐下”的准妈妈不在少数,广电惠民生活馆孙店长不建议大家同时进补,“不是营养越多就越好,还要考虑到人体能否正常吸收。三样食材同时吃,等于浪费。建议根据自己需要选择,在不同时期,选择其一进补,效果更佳。广电惠民生活馆新春特惠,大连海参低至1980元/斤,马来西亚燕窝14元/克起,东阿县皇阿阿胶糕499元/斤,买三斤送一斤,买五斤送两斤。欢迎大家选购。”



纯手工熬制阿胶糕

惠民电话:025-66065188
惠民地址:广电惠民生活馆(南京夫子庙建康路277号淮清桥向西50米)
公共交通:4路、7路、40路、202路建康路·夫子庙站
地铁3号线夫子庙站3号口往东(近招商银行)

江苏连发大雾红色预警、霾橙色预警、重污染天气橙色预警

今天雾霾继续,外出注意防护

新的一周,严重雾霾来袭。江苏连续发布大雾红色预警、霾橙色预警、重污染天气橙色预警信号。预计,1月14日,雾霾和重污染天持续。除东北部地区中度污染,其他地区均为重度污染。啥时候能解除?现代快报记者了解到,1月15日到16日,全省有一次较明显的雨雪过程,届时空气污染将逐渐好转。

现代快报+/ZAKER南京记者 徐岑

雾霾混合!江苏连发大雾红色和霾橙色预警

1月13日,江苏省气象台升级发布今年首个大雾红色预警信号。淮安、扬州、泰州、盐城、南通和镇江的部分地区出现能见度不足50米的强浓雾。徐州、宿迁、南京、常州、无锡和苏州的部分地区也出现了能见度不足500米、局地小于200米的雾或浓雾。全省普遍被雾笼罩,户外能见度很差,空气质量也不是很好。

12日,江苏气象已经发布霾黄色预警。13日9时59分,又升级发布霾橙色预警信号。徐州、宿迁、淮安、扬州、镇江、常州、苏州、南通都达重度霾,南京、无锡、泰州、盐城也出现中度霾,并且持续了一整天。13日,江苏大部分地区达到中度污染,宿迁等地更是达到重度污染。

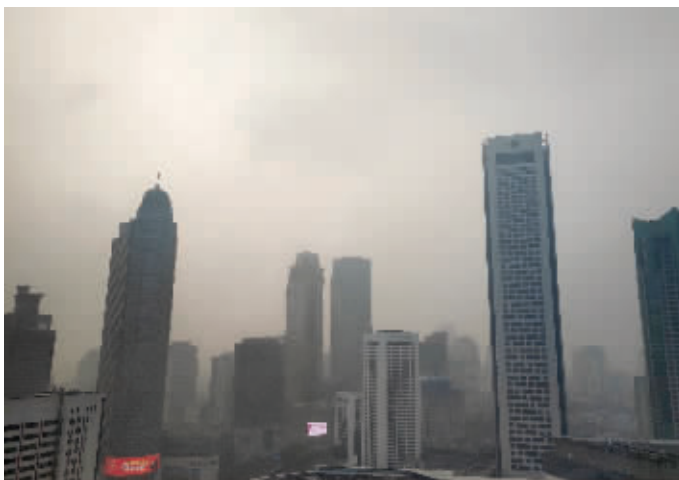
重污染天气橙色预警!今天大部持续重度污染

经省环境监测中心和省气象

台会商,受不利气象条件及污染物输送影响,截至13日8时,宿迁市空气质量为严重污染,徐州、南通、淮安、扬州和镇江5市为重度污染,其他城市在轻度~中度污染之间,预计13市空气污染将进一步持续,达到《江苏省重污染天气应急预案》橙色预警的启动条件。自1月13日12时起,徐州、宿迁、淮安、扬州、镇江、泰州、南京和常州8市升级重污染天气黄色预警为重污染天气橙色预警,无锡、苏州、南通、连云港、盐城5市启动重污染天气橙色预警。

现代快报记者了解到,1月14日,冷空气输送作用明显,空气质量依然不乐观。除东北部中度污染,其他地区将持续重度污染。此外,雾和霾也继续骚扰。早晨,沿江和苏南的部分地区有雾或浓雾,白天霾也会继续存在。提醒大家早晨上班注意安全,小心慢行。

空气质量什么时候好转?15日到16日全省有一次较明显的雨雪过程,预计有利于清除污染。15日,西部地区持续重度污染,东部沿海地区好转为轻度污染,其他地区中度污染。16日,除了西北部地



灰蒙蒙的天,雾霾笼罩在南京城市上空 现代快报+/ZAKER南京记者 徐洋摄

区仍有轻度污染,其他地区污染解除,空气质量转为良好。

明后天新一轮雨雪来袭,气温又到零下

1月13日,太阳就在雾和霾中夹缝生存。14日,全省依旧多云到晴,受污染影响,太阳的效果也会大打折扣。

而1月15日起,湿冷感将卷土重来。具体来看,15日淮北和江淮之间西部地区白天多云转阴有小雨,夜里转小雨夹雪或小雪,其他地区多云转阴有小到中雨。16日淮北地区阴有小雨夹雪或小到中雪,苏南地区阴有小雨,其他地区阴有小雨。

从预报来看,北部地区雪比较

明显,小伙伴们可以期待一下。其他地区则以雨为主,且16日雨雪比较明显。提醒大家外出注意安全。

气温也很低迷。15日,全省集体零下,淮北地区最低-4到-5℃,有冰冻;苏南地区-1℃左右,其他地区-2到3℃。早晚一定要多穿点。

南京三日天气

今天 多云,部分地区有霾,偏北风2到3级,0~7℃

明天 白天多云转阴有小雨,夜里沿江以北地区阴有雨夹雪或雪,其他地区阴有雨,雨量中等,东北风4级左右,-1~5℃

后天 阴有小雨,东北风3到4级,1~5℃

天天出彩

体彩超级大乐透(20006期)
开奖结果:0922253132+0812
本期中奖情况
奖级 中奖注数 每注奖额
一等奖 基本 1注 10000000元
追加 0注 0元

体彩排列3(20013期)
中奖号码:081
投注方式 本地中奖注数 每注奖额
直选 469注 1040元
组选3 0注 346元
组选6 1090注 173元

福彩3D游戏(2020013期)
中奖号码:447
奖级 江苏中奖注数 每注奖额
单选 1172注 1040元
组选3 1648注 346元
组选6 0注 173元

福彩15选5(2020013期)
中奖号码:2361213
奖级 中奖注数 每注奖额
特别奖 0注 0元
一等奖 138注 2111元

福彩东方6+1(2020006期)
中奖号码:5110631
生肖码:牛
奖等 中奖注数 每注奖额
一等奖 0注 0元

福彩“七乐彩”(2020006期)
中奖号码:25815162129
特别号码:17
奖级 中奖注数 每注奖额
一等奖 2注 686395元

体彩排列5(20013期)
中奖号码:08107
奖级 中奖注数 每注奖额
一等奖 24注 100000元

体彩鸡毛信

体彩顶呱刮百万新票“赢”正在江苏热销。该票面值20元,最高奖达100万元,同时还推出单票中200元送价值200元礼品一份的活动。感兴趣的您,可至身边的网点体验。