

秋冬进补海参受追捧 义乌传媒第九届海参节火热进行中

10月21日,义乌传媒第九届海参节携更严品质认证、更优服务体验、更多优惠福利,再次与义乌消费者见面。

本届海参节精选大连、威海等地深海捕捞刺参,以工厂价直供义乌市民。在一如既往保证品质的同时,主办方特别推出多重价格福利,例如,国标即食海参199元,现场可免费品尝;大连深海野生淡干刺参每斤低至2880元,买一斤送一斤,再送价值556元的国标即食海参两斤。往届老客户来到现场,还能获得海米、海鸭蛋等精美礼品。

秋冬宜进补 海参受追捧

近年来,随着国民养生意识不断增强,秋冬进补早已深入人心,人们对海参也越来越喜爱。海参主要特点是高蛋白、低脂肪、低胆固醇,在补充人体所需营养的同时,不会给身体增加负担。同时,海参的滋补性能比较温和,因而愈发受到消费者的青睐。

义乌传媒第九届海参节开幕首日,便吸引了许多市民慕名到义乌市融媒体中心一楼服务大厅现场咨询和选购。

陈德意是义乌传媒海参节的老顾客。当天,他一早起到现场便开始挑选海参,至结账完成,全过程不超过20分钟。“我在这里买海参已经好多年了,品质是信得过的。”陈德意说,自己和家人每年都会来买些海参,多年食用下来,感觉对提高身体免疫力是有好处的,“而且这里海参的口感很好,去年买的干参泡发出来很大,吃起来脆爽弹牙,家里人都很喜欢,身边亲戚也买了很多。”

在亲友的推荐下,曹炳海第一次来到义乌传媒海参节的现场。“看着品类很多,让人挑花了眼。现场工作人员还会认真地介绍每种海参的泡发知识和食用方法,感觉价格也比较合适,先买点回去尝尝,感觉好过两天再来。”曹炳海说。

据悉,义乌传媒海参节现场除有散装淡干刺参外,还推出多款礼盒装,可满足市民走亲访友送健康送祝福的需要。



市民现场选购海参。

挑选好海参 四点很重要

作为久负盛名的名饌佳肴,海参营养价值丰富,口感也不错。但淡干海参怎么挑选、泡发,很多人还是一知半解,对此,海参节负责人王献文给予了解答。

首先,海参要挑选外形无损伤且饱满、黑亮的;其次是看海参的刺,生长环境越好,海参的刺就越多、越尖;再次,要看干燥程度,水分含量过高不利于海参的保存和保质,干燥度达标的海参,合理保存保质期能达到3年以上;最后,可以看海参的吸盘,底部吸盘完整,说明海参在处理过程中没有添加。就海参大小而言,一般是大个的比小个的品质好,因为大个的海参生长时期相对会较长。

挑选到了优质的海参,一定要正确进行泡发,才能享受到美味佳肴。淡干海参泡发时,需放入一个足够大的、干净的容器,放冰箱冷藏处用纯净水浸泡3天左右,一天换1至

2次水,然后将海参倒入无油锅中,大火开锅后小火慢煮1小时左右,捞出放到凉水盆中用手捏一下有没有硬芯,软软的说明煮好,不软的再开锅继续煮,直至煮软为止。煮好海参后,捞出剪开海参腹部,把海参一端的白色牙齿抠掉,清水冲洗干净,再用纯净水浸泡2至3天即可食用,同样是一天换一两次水,全程忌油和化妆品。

另外,泡发海参时一定要放冰箱,温度保持0℃至4℃,可加入适量冰块,水越凉泡发出的海参越劲道,最后将泡发好的海参用自封袋或保鲜膜独立包装放冰箱冷冻,随吃随取,自然解冻、加热即可。

海参这样吃 便捷又营养

王献文介绍,海参本身营养价值比较高,只要以清淡为主,有规律地进补,营养吸收效果都能得到保证。一般来说,海参最有营养的烹饪方法是用水煮、清炖、凉拌等,大家

可以选择每天早上空腹吃一只水煮海参,如果觉得没有味道,也可以把海参切片,蘸点酱油或是蜂蜜之类的调味品食用,这样既能让海参的营养最大化,也能满足人体一天所需营养。此外,以下几种烹饪方式也兼顾了营养与便捷,市民可根据自身口味进行选择。

● 海参小米粥

原料:水发海参、小米、枸杞、高汤。

做法:锅中放水适量,水开后放入洗好的小米,大火煮开后加入高汤,转中小火煮到稍微粘稠;放入海参、枸杞、姜丝和盐,再煮1~5分钟,最后放胡椒粉和葱花调味。

● 海参蒸蛋

原料:水发海参、鸡蛋、适量的盐、胡椒粉等。

做法:瓷碗中倒入一点水,将鸡蛋打入,海参丁放入,盐少许,胡椒粉少许,搅拌均匀,如果喜欢香菜、葱、生姜,可以放入一点,掩盖鸡蛋和海参的腥味;将瓷碗放入锅中蒸10~15分钟即可出锅食用。

虽然海参本身营养价值较高,但也要注意避免一些错误吃法,以免营养流失或造成身体不适:集中吃海鲜大餐,这样不仅难以发挥海参的营养价值,还可能增加肠胃负担,引起肠胃疾病;加醋调味,酸性成分会使营养物质大量流失;泡发不充分,泡发好的海参,营养更易被人体吸收,食用效果也会更好。

本届海参节将一直持续到11月5日,有需要的市民可前来选购。
全媒体记者 柳青 文/摄



越韵芬芳 暖阳

10月22日下午,慈善公益创投“越韵芬芳暖阳”项目走进朝霞养老服务中心,在失能老人楼德明的房间里,为他一人彩妆表演越剧经典折子戏,陪伴老人度过一段快乐难忘的美好时光。

楼德明老人今年已95岁,曾参加抗美援朝战争。他年轻时就十分喜爱越剧。两年前,老人由于

身体不适不能正常行走,外出看戏成了他的“梦想”。市文联越剧联谊会相关负责人得知情况后,在一年一度的重阳节到来之际,特意为他举办了“一个人的舞台”专场演出,使他足不出户就能欣赏心爱的越剧节目。

全媒体记者 余依萍
通讯员 何国华 摄



温情重阳 爱在身边

10月23日,东洲二幼举办“温情重阳,爱在身边”活动,通过给长辈送花、沐足、表演节目等,培养孩子们尊老爱老的良好品质,引导他们孝敬长辈、学会感恩。

活动中,孩子们亲手制作大红花送给爷爷奶奶、外婆外公,并给他们送上爱的拥抱和祝福。沐足礼环节,孩子们端来水盆,细心为长辈脱去鞋袜,揉揉腿、搓搓脚,以实际行动践行对长辈的爱和感谢。

现场,老人们还欣赏了主题朗诵《重阳问答歌》、手势舞《中华孝道》、合唱《剪指

甲》等精彩节目,并品尝了幼儿园精心准备的长寿面和水果。“活动办得很好、很温馨!孩子们在多样活动中学习感恩,相信以后一定会好好孝敬我们的。”家长吴健心欣慰地说。

据悉,这是东洲二幼首次将重阳节沐足、吃长寿面等活动引入园内开展。东洲二幼园长楼娇青表示:“幼儿教育根植于日常生活的方方面面,希望通过本次重阳主题活动的开展,在孩子们心中种下尊老、爱老、敬老的种子,引导他们做一个感受爱、表达爱的有心之人,更要让他们明白,对老人的尊敬与爱,不应止于重阳,而应在于每日的点滴相伴。”
全媒体记者 柳青 摄



九九重阳 温暖久久

10月23日,胜利幼儿园大班段开展了“九九重阳 温暖久久”主题系列活动。孩子们通过讲故事的方式,了解重阳节的

由来和习俗;和爷爷奶奶、外公外婆一同制作爱的礼物、品尝菊花茶,共度重阳节。
通讯员 张成 摄



融媒保

— 关注融媒保·家装不烦恼 —

义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手



大艺树地板
ARTREE FLOOR

— 国际艺术家 —

义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创
ThinkHouse

智能·影音·灯光

义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器

始于1987年 已服务义乌30余年

义乌卡萨帝·海尔总代理

义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555



环保装修选睿恩

义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958

MARCO POLO
马可波罗磁砖

— 陶瓷中的世界名作 —

一店: 义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088
二店: 义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677

PURPOSE 百富士

整机原装进口燃气热水器

义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA

恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智

义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686

LOUSBÜYER

乐配易家

海派装企 全案设计 家居生活馆
义乌市威继光路481号6号楼1-2层 85557773

MINGOU

浙江洛欧

义乌国际家居城二区二楼D5-15
0579-89960666

汇隆电器

始于1987年 已服务义乌30余年

大金空调直营商店

义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

筑宅装饰

让放心成为一种选择

义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055

中财管道

义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

ARROW
箭牌卫浴

义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881

孝亿装饰
XIAOYI DECORATION

为爱筑家 孝亿同行

义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

新虹家电

义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

Panasonic 松下中央空调直营商店
松下电器

义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707

LINSY 林氏全屋定制

义乌市丹溪金街550号 13665833332