

华亭地产优质大米购买攻略

近期,华亭地产大米集中上市,其中不乏优质品种品牌。

这些优质大米饱满圆润、晶莹剔透,煮熟后入口柔软滑韧、香味浓郁。有购买需求的市民,不妨参考以下攻略。

“稻小北”——上海麦扣生态农业专业合作社

主要种植“南粳46”,选用高产优质的抗病虫良种,并种有虾塘米200亩。其大米籽粒圆润、口感软糯、口味清香。

购买地址:华亭镇北新村柳宅仓库

联系电话:18601720367

“稷农馥”——上海稷农果蔬专业合作社

主要种植“南粳46”“嘉农粳3号”“松香粳1018”“沪软1212”等,并实行虾稻共作,实现“一田两用、粮渔双收”。

线下购买地址:华亭镇双塘村横塘106号

线上购买:“馥农果蔬”微信小程序、“我嘉生鲜”微信小程序

联系电话:18017726436

“郁郁葱葱”——上海郁郁葱葱生态农业专业合作社

采用“虾稻共生”模式种植“南粳46”,种植出的大米籽粒圆润、晶莹剔透、米饭柔软、口味清香,且较普通大米更糯更香、更绿色生态。

线下购买地址:华亭镇双塘村横塘129号

线上购买:“我嘉生鲜”微信小程序

联系电话:021-69968139

“乡悦华亭”——上海地产乡悦建设发展有限公司

主要种植品种为“南粳46”,大米晶莹剔透,米饭口感柔软滑润,富有弹性,冷而不硬,食味品质极佳。

购买地址:上海市嘉定区华亭镇霜竹公路

518号

联系电话:18640341406

“钰蔬缘”——上海玉农蔬果专业合作社

连续多年通过绿色水稻认证,是嘉定区绿色水稻生产基地、绿色水稻标准化生产示范区。2021年注册商标“钰蔬缘”,并于2022年与上海航华点面农业科技有限公司合作种植出含有硒的稻谷和大米。

购买地址:华亭镇华亭村徐星路705号

联系电话:18016269970

“景塔”——上海景塔粮食种植专业合作社

种植品种为“南粳46”,采用“蟹稻共生”模式,大米入口软糯有弹性。

购买地址:华亭镇塔桥一路247号

联系电话:19802133686、18917197361

来源:“上海嘉定”微信公众号



美食

传统蛋黄酥

蛋黄酥外皮酥脆,甜甜的豆沙包裹着咸蛋黄,受到很多人的喜爱,在家就可制作。

食材:食用油、开水、油酥、麦芽糖、盐、白砂糖、中筋面粉、红豆沙、咸蛋黄、蛋黄液适量、黑芝麻少许。

做法:1.在碗中依次加入150克食用油、20克麦芽糖、300克开水、20克白砂糖、4克盐、500克中筋面粉,搅拌均匀后混合成团;2.面团揉至表面光滑后,静置发酵15分钟;3.面团中加入油酥,擀开并折叠后再静置发酵15分钟,面油比例为2:1;4.将面团分成小份后擀平,放置一边备用;5.将红豆沙压平后放入咸蛋黄,再包进刚才准备好的面皮里;6.在蛋黄酥上抹层蛋黄液并撒上黑芝麻,放入预热烤箱中层,180度烘烤20—30分钟即可。

菠菜炒猪肝

清香的菠菜和鲜嫩的猪肝搭配在一起,就是一道营养美味的家常菜。

食材:猪肝250克、菠菜200克。

做法:1.猪肝放入水中浸泡30分钟左右,去除血水,捞出切片后放入碗中,加入葱末、姜末、糖、盐、酱油、料酒、淀粉拌匀腌制10分钟;2.菠菜洗净,切段备用;3.炒锅倒油烧热,放入猪肝大火炒至变色盛出;4.原锅留少许油加热,放入菠菜稍炒,再放入猪肝、盐、白糖炒匀,加入一小匙姜末,翻炒后即可出锅。

美龄粥

秋季气候干燥,适合喝清润滋补的粥。美龄粥养颜润燥、健脾养胃,最为适合。



食材:大米70克、糯米30克、燕麦25克,黄冰糖、枸杞少量,铁棍山药200克。

做法:1.将所有食材放入电饭煲,加入1000毫升豆浆和200毫升清水,压烂煮熟的山药,开启煮粥模式;2.出锅后放上枸杞点缀或撒点桂花,就完成了。

来源:“上海嘉定”微信公众号

健康

警惕藏于胃中的“不定时炸弹”

中国约有7亿人胃中藏着一颗“不定时炸弹”——幽门螺杆菌,它会引发一系列的胃部疾病,70%的胃癌都和幽门螺杆菌有关。

感染幽门螺杆菌有何症状

口臭:感染幽门螺杆菌之后,可能刺激到胃酸分泌,造成胃和食管动力方面的紊乱,从而出现胃食管反流,可能形成口腔异味。腹胀、腹痛:胃黏膜产生损伤、胃功能出现紊乱之后,就会出现相应的表现,严重者甚至会恶心、呕吐。非特异性的消化不良:比如嗝气、早饱等表现。

关于幽门螺杆菌的那些传言

传言一:刷刷牙就能轻松灭掉幽门螺杆菌。

单纯靠刷牙是没办法根除幽门螺杆菌的。幽门螺杆菌主要定植在胃里,仅可能有一小部分定植在口腔里,但无论用什么样的牙膏,都不能靠刷牙根除胃里的细菌。

传言二:感染幽门螺杆菌等于患上胃癌。

在感染幽门螺杆菌的患者中,出现消化不良的不适症状或消化性溃疡的比例大概为10%到15%。因感染幽门螺杆菌而最终发展成胃癌的比例大概只有1%。

传言三:大人亲小孩的嘴,会传染幽门螺杆菌。

不少老人带孩子时,担心孩子不好消化,会将食物嚼碎了再喂。由于幽门螺杆菌有一部分可能在口腔里定植,因此,感染了幽门螺杆菌的成人,是有可能通过这种方式把幽门螺杆菌传染给孩子的。但医生不建议14岁以下的孩子常规地做幽门螺杆菌筛查。因为小孩感染了幽门螺杆菌以后,在成长过程中有一定的自愈倾向。

传言四:幽门螺杆菌在家就能测。

目前网络上有很多售卖的幽门螺杆菌试纸,但其测量的准确性比较低。在家自测时,采取的是口腔里的唾液或牙垢,测了并不能反映真实情况,建议到医院进行检测。

如何预防被传染幽门螺杆菌

吃饭时实行分餐制,习惯使用公筷、公勺;饭前、便后要用肥皂或洗手液洗手;注意保持口腔卫生,定时更换牙刷;定期对餐具进行高温消毒;尽量避免喝生水、吃生的食物。幽门螺杆菌在自来水中可能存活4到10天,而在河水中可能存活3年以上。

来源:央视新闻

有些部位的肉最好不要吃

牛羊鸡鸭鱼,都是大家最熟悉不过的肉类。不过,吃肉也有禁忌,有些肉最好不要吃。

猪、牛、羊:畜三腺

猪、牛、羊等动物身上的甲状腺、肾上腺、病变淋巴结不要食用。

鸡、鸭:屁股

屁股这个部位腺体很多。比如鸡屁股,那里有“尾脂腺”和“腔上囊”,尾脂腺会对肉的品质产生污染,腔上囊则是淋巴器官,包含大量没有来得及分解的病原体、代谢废物等,即使高温烹饪,一些病菌也可能不会被杀死。

鸭:脖子上的皮

鸭脖子周围含有较多淋巴组织,鸭子体内的病毒、细菌及饲料中的激素都可能残存在淋巴周围。有时给鸭子打免疫疫苗,会采用颈皮注射,鸭脖处可能会残留疫苗,对人体的健康不利。所以,吃鸭脖子一定要去皮。

鱼:鱼胆

鱼胆有毒!胆是消化器官,分泌胆汁促进肉类、脂肪类食物的消化。新鲜鱼胆含有一种具有极强毒性的蛋白质分解产物,即胆汁毒素,不易被酒精和加热破坏。导致鱼胆中毒的大多是淡水养殖的鱼类,常见的有草鱼、鲫鱼、青鱼、鲢鱼、鲤鱼等。在清理鱼内脏时,一定要摘除鱼胆!如果不慎弄破,一定要充分清洗干净。

小龙虾:虾头

小龙虾对重金属有很强的富集特性,在水里生活过程中,富集的重金属污染物一部分会转移到小龙虾的外壳并随脱壳而被转移到体外,而另外一部分则通过鳃或摄食过程进入体内,在小龙虾的肝脏、肌肉、鳃等组织中有不同程度的富集。

来源:“上海科普”微信公众号

安亭医院膏方门诊开诊

近日,安亭医院膏方门诊开诊。开诊时间为即日起至2023年12月31日。

专家介绍

李敏:主任医师

嘉定区首届名中医嘉定区学术带头人、嘉定区中医工作室导师、嘉定区第一批高层次创新创业和急需紧缺人才获得者。从事中医临床工作35年,主攻方向为中医肿瘤,对肺癌、乳腺癌、结肠癌、胃癌、前列腺癌、妇科肿瘤等疾病治疗有丰富的经验。

膏方门诊时间:周二上午

门诊地点:四楼专家门诊

徐广顺:副主任医师

长期从事中医、中西医结合临床工作。擅长治疗风湿免疫性疾病、呼吸道疾病、慢性肠胃病、男性科疾病及中医疑难杂症。对中医膏方调理有丰富的临床经验。

专家门诊时间:周一、周四下午;

周五上午

门诊地点:门诊一楼中医科

周永康:副主任医师

毕业于上海中医药大学,师从原上海中医药大学校长、中医药研究院院长、上海市名中医陆德铭教授。擅长中医内科、中医中药治疗肿瘤、乳腺病及中医疑难杂症。

膏方门诊时间:周一全天、周三全

天

门诊地点:四楼专家门诊

江丽华:主治医师

擅长中医内科疾病治疗,尤其对慢性咳嗽、胃病、失眠、妇女月经病等疾病治疗有着丰富的经验。

专家门诊时间:周三全天、周五全

天

门诊地点:门诊一楼中医科

来源:“上海嘉定”微信公众号

新政

上海外卖买药 试点医保支付

近日,上海相关部门已经与饿了么、美团平台联系,试点互联网药店医保支付工作,有几十家药店纳入范畴。

在饿了么平台,买药页面已开设“医保专区”。结算时,上海市市辖区参保用户推荐使用医保支付,认证后即可使用医保个人账户支付药品费用,跑腿费用和包装费需要现金支付。

在美团平台的看病买药专区,进入带有“医保支付”字样的药店,并下单带有“医保支付”字样的药品,在结算时可以选择从个人电子医保卡账户付款,用户只需通过支付宝等实名认证方式绑定医保账户即可。需要提醒的是,外卖平台有20元

起送标准,市民可按需凑单购买。此外,配送费用受距离影响,市民可优先选择离自己近的药店进行下单。

来源:看看新闻Knews

游玩

地肤进入最佳观赏期

步入十一月,“网红”地肤已进入最佳观赏期,一起去打卡。

辰山植物园:伴随着秋天的脚步,地肤的色彩也变得越来越美了,辰山植物园三号门附近大片的地肤已经呈现出火红色,正是最佳的观赏期。地址:松江区辰花公路3888号。

花开海上生态园:今年共种有60万株地肤,组成了面积达到200亩的地肤花海。地址:金山区秀泾村6060号。

世纪公园:火红的地方,火红的小毛球,配合世纪公园湛蓝的苍穹和清爽的秋风,此刻,成为最美的景色。地址:浦东新区锦绣路1001号。

闸北公园:目前还在变色中,树梢上初染“红意”。地址:静安区共和新路1555号。

来源:“上海发布”微信公众号

消费

10座公园 可购买地产柑橘

秋色渐浓,崇明三岛数万亩橘子被染成了金黄色,橘林与蓝天相映,金黄与翠绿争妍。即日起至11月24日,沪郊优质柑橘进入鲁迅公园、中山公园、长风公园等10座公园开展推介,市民在家门口就可以买到新鲜又实惠的上海蜜橘。具体位置如下:

- 1.鲁迅公园(南门)
- 2.中山公园(游乐区海盗船前)
- 3.长风公园(近2号门,鸿瑞兴对面)
- 4.长寿公园(西康路门)
- 5.杨浦公园(1号门)
- 6.闸北公园(东门)
- 7.世纪公园(浮雕墙处近二号门)
- 8.共青森林公园(西门)
- 9.上海植物园(3号门)
- 10.金桥公园(台儿庄路408号,东门)

来源:“上海发布”微信公众号

