

(新华时评)

冰凝雪落,更需有效应对带来暖意

新华社记者 刘夏村 王悦阳

立春之后,南方多地再次迎来降雪。瑞雪迎春的别致景观让人流连,但雨雪天气也给人们生产生活带来不便。当前正值春运返程高峰期,叠加节后工矿企业陆续开工,各地方各部门正采取有力举措主动做好应对,努力将低温雨雪天气不利影响降到最低。

这轮春雪持续影响我国南方地区及西北地区东部,涉及20余省区市。雨雪天气导致南方地区部分列车晚点,一些高速公路入口临时封闭。据中央气象台预报,预计未来几天南方地区仍将维持阴雨天气。

大范围雨雪天气给交通运输、城市运行和群众生活等带来影响,是一场开年综合大考。各地方各部门要高度重视雨雪冰冻灾害防范应对,强化风险意识,加强统筹协调,形成整体合力。

科学研判、主动作为至为关键。相关地

区各有关部门要密切监视低温雨雪冰冻天气发展,加强联合会商研判;要全力做好交通、供水、供电、供热、供气、通信等保畅保通工作;要关注恶劣天气对粮油肉蛋奶果蔬等重要农副产品市场供应带来的不利影响,做好保供稳价;要加强对重点行业领域的安全生产检查和户外设施风险隐患排查,防止自然灾害与生产安全事故造成严重后果。

应对雨雪,尤其要做好群众保障。一方面,针对部分列车晚点等情况,做好车站、高速公路服务区等旅客服务工作,对于受影响群众要尽早开展救助帮扶;另一方面,通过手机短信、互联网等多种方式及时发布气象、道路预警信息,加强安全宣传教育。

在冰凝雪落中,各方要把应对工作做得更细心、更贴心,让应对举措更有力、更有效,用扎实的行动化为阵阵暖意。



校园“冰雪第一课”

2月17日,浙江省湖州市长兴县中心幼儿园在开学首日开展“冰雪第一课”,孩子们和教师一起用水、植物等材料手工制作冰花瓶、冰挂件等,并将作品集中起来办校园“冰晶晶”作品展。“冰雪第一课”活动让孩子们感知冰与水的关系,培养孩子们科学实践与探究的兴趣。

新华社 供

房产手续挂失

温树伟,不慎将太钢东岗宿舍16-3-1的购房发票和计算表遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

国贸公司丁云岗,车牌号:晋A1M187
不锈钢冷轧厂丰国伟、张珍,车牌号:晋A9U559

不锈钢冷轧厂谢建东,车牌号:晋LL7505

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失或注销,特此声明。

挂失

百一公司刘素君,卡号:21201237

钢运物流赵树先,卡号:30521521

钢运物流班根生,卡号:21500437

天鹏建设有限公司闫帅飞,卡号:30447550

天鹏建设有限公司闫本庆,卡号:30443841

天鹏建设有限公司刘艳飞,卡号:30447547

天鹏建设有限公司靳胜辉,卡号:30523628

天鹏建设有限公司靳全辉,卡号:30443842

天鹏建设有限公司张雷,卡号:30461420

天鹏建设有限公司靳召辉,卡号:30461421

天鹏建设有限公司郝永卫,卡号:30461422

天鹏建设有限公司孟风景,卡号:30461415

天鹏建设有限公司董中锋,卡号:30461416

天鹏建设有限公司靳启耀,卡号:30460416

山西钢建人力资源部张艳霞,卡号:20600244

山西钢建安装工程公司刘勇须,卡号:30436837

山西钢建安装工程公司郑付众,卡号:30444971

山西钢建安装工程公司曹建生,卡号:30434030

钢企供水工业有限公司宋文慧,卡号:20203409

钢企第二金属结构有限公司智凯,卡号:20222841

钢企建筑安装有限公司曹舍中,卡号:20221261

钢企热轧冶金设备有限公司王芳,卡号:20222365

钢企不锈钢制品有限公司张博雅,卡号:3100448

钢企不锈钢制品有限公司高彦君,卡号:20218003

太原市迅达冠运输有限公司王明珍,卡号:31003857

太钢老龄企业总公司工艺制品加工厂李利军,卡号:22900059

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

订单菜按棵卖

新华社昆明2月12日电(记者王研、陈永强)人勤春来早。不等春节假期结束,38岁的李长清就从山东返回云南蔬菜大县陆良,一头扎进蔬菜大棚里,悉心照料一棵棵蔬菜。

记者到陆良县大莫古镇采访,还未进入大棚,当地干部就笑着说:“别人地里种的蔬菜论‘斤’卖,他这个菜论‘棵’卖,一棵十多块,还供不应求。”

记者走进大棚一看,在1米高的栽培床上,一棵棵水培生菜长势喜人,菜叶子翠绿欲滴。

“全都是订单式种植,除了卖到北京、广州等一线城市,还卖到香港,主要供给西餐厅做沙拉生菜。”云南陆航农业科技有限公司负责人李长清说,一茬的生长周期30天左右,按15元一棵算,每亩地年营收十分可观。

与在土壤中种菜不同,水培蔬菜采用的是立体化种植,根系不接触土壤;使用了自动化技术和水肥一体化技术,营养液通过管道循环利用,用水、用肥、用工成本大幅减少;温度、光照和水采用智能化调控,大棚内安装有杀虫灯等设备……李长清说,正是因为无农药残留、维生素含量高,沙拉生菜在大城市广受欢迎。

陆良蔬菜种植面积80万亩,年产量逾200万吨。然而,组织化程度低、缺少知名品牌、产销信息不畅等原因一度制约了蔬菜产业发展。为从蔬菜大县向蔬菜强县转变,陆良县提出转变蔬菜产业发展方式,壮大“龙头企业”,提升生产技术水平,推动蔬菜产业向规模化、专业化、品牌化方向发展。按照这一思路,陆良县通过优化营商环境、提供政策支持以及土地流转等举措为企业发展创造条件,水培蔬菜等一批高端蔬菜项目落地生根。

“陆良的气候和光照条件很好,这里昼夜温差大、四季温差小、光照充足,非常适合种植蔬菜。”李长清告诉记者,陆航公司2017年从广州来到陆良,每年种植水培蔬菜50亩左右。截至目前,该公司已累计种植蔬菜和花卉3500亩,带动600多名村民就业。

28岁的李艳是陆良县大莫古镇村民。几年前,她将家里的3亩地以每年每亩1850元的价格流转后,家里有活就在家里忙,空闲时就到陆航公司打工。“一个月下来能收入几千元。”她说。“除带动就业外,陆航水培蔬菜还对提高陆良蔬菜的知名度起到了积极作用。”陆良县农业农村局局长杨玉良说。

元宵和汤圆怎么吃才健康? 营养专家告诉你

新华社北京2月15日电(记者田晓航)15日是中国传统节日元宵节,品尝元宵或汤圆是节日里必不可少的“仪式”。北京协和医院营养专家提示,元宵和汤圆糖分多、能量高、不易消化,建议午餐进食,烹调方式“宜煮不宜炸”。北京协和医院临床营养科主任于康说,元宵和汤圆是糯米和糖的混合物,是典型的高糖高能量食物,4个元宵等同于一碗米饭所含碳水化合物的量。同时,糯米粉升高血糖的速度甚至超过蔗糖。因此,肥胖症、糖尿病患者应慎食。

于康还提醒,高血脂症患者也应慎食元宵和汤圆,因为其馅料中添加了大量固态油脂,包括猪油、黄油、植

物奶油等,饱和脂肪含量较高。“3个常规大小的汤圆,其油脂含量相当于1盘炒菜的油脂量,大约5~10毫升烹调油。”

元宵和汤圆软糯香甜,吃起来常让人“欲罢不能”。于康说,由于糯米黏性较大,胃排空慢,不易消化,每次进食超过3个元宵或汤圆可致胃胀、反酸等,还可导致一些消化功能减退、吞咽反射迟钝的老年人发生噎膈。因此,胃肠病患者及老年人应少食。

元宵和汤圆怎么吃才健康?于康介绍,通过煮制,元宵中近50%的维生素B1可溶解于汤中,因此,少食元宵适量喝汤有利于维生素B1的摄取。

晨起胃肠道功能相对较弱,空腹食用元宵或汤圆易致反酸、烧心等不适,不宜食用,而晚餐后活动量少,胃排空较慢,也不适合食用元宵或汤圆。相比之下,午餐消化能力最强,适量食用对消化功能造成的负担最小。

什么馅儿的元宵和汤圆最有营养?于康说,坚果类馅料含有对人体有益的多种微量元素,营养价值相对较高;豆沙馅、黑芝麻馅则含有一定量的蛋白质和矿物质。相比之下,巧克力馅营养价值最低,其成分多是以氢化植物油制作的代可可脂、配以巧克力味的香精调制而成。而肉馅元宵油脂较多,不是上选。

(上接第一版)

深化“预知、预警、预判”夯实安全管理基础

尾矿项目部围绕公司安全管理理念管理要求,在项目部及施工单位全面开展安全“预知、预警、预判”活动,全力将安全隐患消灭在萌芽。

组织全体人员认真学习了《习近平总书记安全生产和应急管理重要论述》、《太原钢铁(集团)有限公司安全生产专项整治三年行动计划》

等内容,修订了《尾矿库安全管理规定》、《防范化解尾矿库安全风险》等安全管理方案及措施,并开展了以“安全为了谁”为主题的大讨论,进一步提高了承包方人员的安全意识。

日常安全管理方面,充分结合新建尾矿库施工特点,以危险辨识和隐患排查为主要抓手,对施工过程中容易发生危险的环境及高危作业项目,组织承建方做充分辨识,并对危险项进行逐一分析讨论,制定详实可行的安全方案。通过不断完善安全评价内

容,将基础管理、教育培训、安全理念、作业现场等充分融合,制定了现场指导、就地排除隐患措施,进一步强化了安全管理手段。

远处蓝天掩映下的高山上,风车在转,近处大型设备紧锣密鼓地施工,一派火热场景。项目部全体人员勇挑重担,克服困难,在两级公司的关注与支持下,本着“安全第一”、“质量为先”加快项目进度推进,为太钢代县矿业公司的“生命工程”贡献着积极力量。



□周末美食汇

过年回老家,嫂子已经做好了各种吃食,烧肉、腊肠、肉丸子、猪头肉、花馍、八宝菜、炖鸡、蒸饺……从主食到菜肴,从热菜到凉菜,满满两个冰柜。看着满桌的吃食,我最钟情的还是水晶蒸饺。我央求嫂子教我做一次。

我们先准备馅料。老家一般是用猪肉白菜做馅。先将猪肉剁碎,和上葱姜,加些花椒面、大料面、老抽、

水晶蒸饺

郎晓英

胡麻油入味。然后把白菜洗净焯水。焯水后的白菜更容易剁细。为了颜色更加好看,嫂子还在馅里加了一根胡萝卜。胡萝卜也是先擦成丝,再焯水剁碎。将剁好的蔬菜先放到肉馅上面候场。

这时找两个大土豆,削皮。切成细条上火隔水蒸二十分钟。趁热倒入和面盆中。用擀面杖不停地捣,捣到基本没有大块时,加入土豆淀粉,再捣,再加。直至软硬适中。

此时将刚才备好的肉和菜调匀。把捣好的土豆面团制成大小均匀的剂子,擀成面片,包上馅料,依次摆至蒸笼

中。经过水蒸气二十分钟美容后正式亮相餐桌。

馅料可以根据个人口味适当调整,适时选择各种应季蔬菜,但水晶皮的做法不变。

蒸好的饺子不仅看上去透明亮丽,而且吃起来软糯可口,实在是一道稀罕的美食。有时间的小伙伴可以尝试一下,相信它不会辜负你的味蕾。

需要提醒各位亲们,如果一次做得较多,吃不了的话,一定要放凉冷冻保存,不可以冷藏,那样水晶皮很容易破肚子噢。