



春耕保电 员工工作在春耕保电一线。(李长德)



海缆敷设 工人们在铺设海底光缆。(李长德)



工程获奖 国家优质工程奖。龙艳



营养快餐

怎样煲汤营养

1. 选料要得当 这是制好鲜汤的关键所在。用于制汤的原料，通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。采购时应注意必须新鲜、异味小、血污少。这类食品含有丰富蛋白质和核苷酸等，家畜肉中能溶解于水的含氮浸出物，是汤鲜味的主要来源。新鲜并不是传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜。现在所说的鲜，是指鱼、畜、禽宰杀后3小时—5小时，此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸、味道也最好。 2. 味具要选准 制鲜汤以陈年瓦罐煨煮效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、粘土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味越醇鲜，食品质地越酥烂。煨汤火候的要诀是大火烧沸，小火慢煨。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。只有用小火长时间慢炖，才能使出汤溶得更多，既清澈，又浓醇。 3. 配水要合理 水既是鲜香食品的溶剂，又是传热的介质。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量通常是煨汤的主要食品重量的3倍，同时应使食品与冷水一起受热，即不直接用沸水煨汤，也不中途加冷水，以使食品的营养物质缓慢地溢出，最终达到汤色清澈的效果。但是，汤中钙、铁的含量以原料与水1:1的比例时为最高。 4. 搭配要适宜 许多食物已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即餐桌上的黄金搭配。如海带炖肉汤，酸性食品与碱性食品海带起到组合效应，这在日本的长寿地区是很流行的长寿食品。为使汤的口味纯正，一般不用多种动物食品同煨。 注意调味用料投放顺序，特别注意熬汤时不宜先放盐。因盐会使原料中水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。通常60℃—80℃温度易引起部分维生素破坏，而煲汤使食物温度长时间维持在85℃—100℃。故在汤中加蔬菜应随放随吃，以减少维生素C破坏。汤中适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，使其别具特色，但注意用量不宜太多，以免影响汤的原味。 5. 喝汤时间有讲究 “饭前喝汤，苗条健康”；“饭后喝汤，越喝越胖”，这有一定的道理。吃饭前，先喝汤，等于给胃加润滑剂，中途不时喝点汤水，有助食物稀释和搅拌，有益于胃肠对食物的吸收和消化。同时，吃饭前先喝汤，让胃部分充盈，可减少主食的摄入，避免过多摄入能量。而饭后喝汤，容易引起营养过剩。 6. 煲汤时间越长越没营养 长期以来，人们认为“煲汤时间越长，汤就越有营养”。对此，同济大学医学院营养与保健食品研究所进行了实验研究。他们选择了蹄膀煲、草鸡煲、老鸭煲，通过检测发现：蹄膀的蛋白质和脂肪含量在加热1小时后明显增高，之后逐渐降低；草鸡的蛋白质和脂肪含量在加热0.5小时后逐渐升高，蛋白质加热1.5小时，脂肪加热0.75小时可达到最大值；鸭肉的蛋白质在加热1小时时含量基本不变，脂肪含量在加热45分钟时升至最高值。长时间煲汤并没像人们所期望的那样使这三种汤中的营养有所增高。尤其是草鸡煲和老鸭煲，煲汤时间越长，蛋白质含量越低。

玩具是启发儿童智力的良师益友。但是，目前市场上的儿童玩具质量良莠不齐，其中一些对儿童健康存在着某种危害。请关注——

哪些是孩子身边的“毒玩具”？

随着人们生活水平的提高，玩具的需求量更是越来越大，但是，很多家长并没有意识到玩具中存在着安全隐患。那么，究竟哪些是危险玩具呢？ 增塑剂致儿童性早熟 环保组织“绿色和平”曾经在北京、上海、广州等地，购买了聚氯乙烯(PVC)材质的玩具样品30件，发现其中有21件含有邻苯二甲酸酯增塑剂，这种增塑剂具有怎样的危害呢？ 据北京化工大学材料科学与工程学院徐日炜副教授介绍，邻苯二甲酸酯是一类能起到软化作用的化学品，它被普遍应用于玩具、食品包装、壁纸、清洁剂、指甲油、洗发水和沐浴液等产品中，许多化妆品和纺织品的生产也离不开它。 邻苯二甲酸酯这种被广泛应用的化学品，却有着很大的危害。徐日炜说：“含有邻苯二甲酸酯的软塑料玩具及儿童用品有可能被小孩放入口中，如果放置的时间过长，就会导致邻苯二甲酸酯的溶出量超过安全水平，危害儿童的肝脏和肾脏，影响婴幼儿体内荷尔蒙分泌，引发激素失调，有可能导致儿童性早熟。” 他还指出：“2011年台湾食品塑化剂事件，还有近期国内白酒事件，都检测到了此类化合物。”徐日炜表示，其实，邻苯二甲酸酯的替代产品很多，例如柠檬酸酯类、环氧大豆油、环己烷二羧酸酯等，但是目前它们的价格相对偏高。 那么，消费者有没有什么方法可以识别出塑料类玩具中是否含有这类增塑剂呢？对此，徐日炜坦言，消费者很难直观识别出来，除非采用试剂盒做检测。“比如现在针对增塑剂有一种快速检测试剂盒，消费者可以用酒精萃取玩具，也就是泡玩具的部件，例如泡一天，再用试剂盒做测试，但需要同时对使用的酒精做空白样比较”。但他也指出，虽然有办法检测，但是有时候效果并不是明确具体的，并且存在破坏玩具的可能，所以还是要在购买玩具时多注意，购买正规厂家生产的产品。 拼图地垫难以让人放心 泡沫塑料拼图地垫是一种常见的儿童玩具，一位王女士告诉笔者，“我家有很多这种拼图地垫，因为有很多颜色，看着挺好的，而且上面的那些拼图，应该可以锻炼孩子的智力，我经常把它们拼在一起，将孩子放在上面，让他自己玩儿。”就是这种受到众多家长青睐的拼图地垫，其实却存在着安全上的问题。 比利时和法国曾经先后下令，禁止儿童用泡沫塑料拼图地垫在市场上销售。因为发现几乎所有的泡沫塑料拼图地垫都会散发浓度过高的包括有毒物质甲酰胺在内的化学物质。 甲酰胺是一种什么样的物质呢？徐日炜介绍，现在国内销售的拼图地垫材质大多以EVA(乙烯和醋酸乙烯酯共聚物)、PE(聚乙烯)为主，这两种材质本身无毒，但厂家在制作拼图地垫的过程中，会添加甲酰胺，这种物质对人体的健康是有一定危害的。 甲酰胺的毒理学研究证实，它可以通过呼吸道、消化道黏膜及皮肤吸收入体内，损伤血液和神经系统，并且对皮肤和眼睛具有强烈的刺激作用。此外，甲酰胺遇到高温就会释放出氨气，人体如果吸入大量氨气则会出现流泪、声音嘶哑、咳嗽、呼吸困难等症状。 “其实，甲酰胺主要用于化学品合成，在发泡塑料中，偶偶二甲酰胺，又称AC发泡剂，才是最大量使用的有机发泡剂。它可以受热分解，放出气体，形成泡孔，是泡沫塑料的必需原料。而AC发泡剂对儿童健康的危害，需要根据残留物来进行分析，但是不同国家评价不一致。AC的使用与配方有关系，配方合理，基本不会产生问题。但是配方不合理，可能会产生问题。”徐日炜指出。 色彩背后有重金属危害 鲜艳的颜色往往更能吸引孩子的注意，因此，为了让玩具拥有更加诱人的颜色，一些厂家将大量着色剂应用到塑料玩具的生产中。徐日炜介绍，在所有塑料制品中约有80%是经过着色的。着色剂主要分为有机着色剂和无机着色剂两种。部分无机着色剂含有毒性较大的重金属，特别是汞、镉、铅、铬等，它们都具有显著的生物毒性。 汞摄入后会直接沉入肝脏，对大脑、神经、视力破坏极大；镉会导致高血压，引起心脑血管疾病，破坏骨骼和肝脏，并引起肾衰竭；铅是重金属污染中毒性较大的一种，一旦进入人体很难被排除，它能直接伤害人的脑细胞，特别是胎儿的神经系统，可造成先天智力低下等。部分有机着色剂也可能产生一些有毒有机物质，“过量添加塑料着色剂是造成塑料制品不合格的重要原因之一。” 除了着色剂中含有重金属等有害物质外，塑料玩具本身可能也会含有有害物质，特别是一些采用劣质的再生塑料制成的玩具。徐日炜介绍，再生塑料大都是由垃圾回收料，甚至是医用输液针管等废弃物加工而成，再加上制作过程中环境卫生不合格，由此制成的塑料制品极不卫生，一般存在大量的有毒病菌。“由于再生塑料无法区分来源，无法区分品种，其所含的危险物质就很难确定。”徐日炜提醒。 针对玩具中可能存在的这些安全问题，徐日炜指出：“如果购买的玩具气味很大，或者颜色异常的鲜艳，那么，它们存在安全问题的可能性就会更大一些。对于年龄大一点、具有自理能力的孩子，家长要让他们养成良好的习惯，勤洗手，不要让玩具接触口腔。而对于年龄较小的孩子，家长在购买玩具时，要多注意购买正规厂家生产的、具有安全认证的玩具。”



画中有话 为宣传和弘扬中医药文化，展示和传承中华民族传统医学的魅力，在3月17日第85个“中国医师节”到来之际，解放军总医院第一附属医院中医科主任、解放军总医院首批百名名医入选者钱雨琪主任带领10余名医务人员，在该院医疗广场举行义诊活动。 金戈摄

IBM 诠释云存储新能力

本报讯(杨硕)近日，IBM在东京召开了“IBM智慧云存储高峰论坛”，论坛围绕“效率优化”“管理优化”“安全与服务优化”三化建设展开，探讨云存储的发展现状与前景及应用率评估。 IDC中国企业级系统研究部周震刚在会上分析，到2014年，销售出的磁盘中将有50%的存储空间，存储服务成为云服务的首要应用。云存储在云服务中增长迅速，到2013年，存储占IT云服务比例将由2009年的9%上升为14%，对存储设备和能力提出了新的要求。 据IBM与IDC对全球300多名CIO联合开展的调查显示，全球最高效的公司一直都在将超过50%的预算用在开展具有业务改革能力的新项目上。有效的云存储部署能够帮助企业领导者处于更主动的预算投资位置，更容易做出决策开展业务革新投资。IBM以现有存储系统为基础，借助“效率优化”手段整合与虚拟化资源，以“管理优化”实现云存储的自动化与管理，并提供“安全与服务优化”的服务，帮助企业最终安全、快速地开启云存储大门。

坚定不移走和平发展道路 坚定不移促进世界和平与发展

(上接第一版)中国衷心感谢并铭记非洲朋友在涉及中国核心利益和重大关切问题上所给予的坚定支持和宝贵帮助。无论国际风云如何变幻，中国都会一如既往地做非洲和平稳定、繁荣发展、联合自强、平等参与国际事务的支持者和促进者。 关于中国和印度关系，习近平指出，中印是两个最大的发展中国家，一起走和平发展、合作发展道路，是两国共同利益所在，对亚洲和世界也是一件大好事。当前，中印两国都在加快发展，双方要抓住机遇，扎实推进各领域交流合作，照顾对方核心关切，妥善处理好两国间存在的问题和分歧，把中印关系提高到新水平。 关于中国和巴西关系，习近平指出，当前，中巴关系正处于历史最好水平，战略性和全局性日益凸显，两国发展利益从未像今天这样紧密相连。我相信，在双方共同努力下，两国合作一定能够不断取得新突破，既促进两国更好实现可持续发展，又有利于两国增强抵御国际经济风险的能力。 关于金砖国家合作，习近平指出，当前，包括金砖国家在内的一大批新兴市场国家和发展中国家经济快速发展，成为维护世界和平、促进共同发展的重要力量，这顺应了和平、发展、合作的时代潮流。全球经济治理体系必须反映世界经济格局的深刻变化，增加新兴市场国家和发展中国家的代表性和发言权。金砖国家合作有利于促进世界经济更加平衡、全球治理更加完善、国际关系更加民主。中方期待金砖会晤向国际社会传递团结、合作、共赢的积极信息。 关于中国改革发展，习近平强调，中国共产党在中国执政，就是要带领人民把国家建设得更好，让人民生活得更好。中国共产党必须加强自身建设，不断提高科学执政、民主执政、依法执政水平，更好为人民服务。改革开放是发展中国特色社会主义的必由之路。在新的历史条件下，我们要开创发展新局面，就必须实现改革新突破。我们将加强改革的顶层设计和总体规划，协调推进经济、政治、文化、社会、生态等各方面体制改革，坚决破除一切妨碍科学发展的体制机制弊端。中国将坚定不移走和平发展道路。我们也希望世界各国都走和平发展道路，国与国之间、不同文明之间平等交流、相互借鉴、共同进步，齐心协力推动建设持久和平、共同繁荣的和谐世界。 在回答关于中国领导人的工作状况的提问时，习近平表示，中国是一个大国，人口多，国情复杂，领导者要深入了解国情，了解人民的所思所盼，要不断增强工作能力，要有“如履薄冰，如临深渊”的自觉，要牢记人民的利益高于一切，牢记责任重于泰山，丝毫不敢懈怠，丝毫不敢马虎，必须夙夜在公、勤勉工作，人民是我们力量的源泉。只要与人民同甘共苦，与人民团结奋斗，就没有克服不了的困难，就没有完成不了的任务。 中共中央政治局委员、中央政策研究室主任王沪宁，国务委员杨洁篪，外交部部长王毅参加上述活动。

北京农业嘉年华亮相在即

生活风向标 一排排架上是生机盎然的各种绿色蔬菜，由植物番茄藤蔓攀爬形成的番茄迷宫别具风格，红薯告别了以往的土培，高高地悬挂在藤架上，绿意渐欲迷人眼……3月23日至5月12日，被誉为“融合农业第一品牌”的首届北京农业嘉年华将在北京市昌平区举办，这也是农业与娱乐首次在北京结合亮相。首届北京农业嘉年华以“自然·融合·参与·共享”为主题，积极倡导参观者参与、寓教于乐的形式，致力于打造“突出农业主题，体现农业生产、生态、休闲、教育、示范等多功能于一体的都市型现代农业盛会”。 据介绍，在创意农业体验馆，在绿意满目的“蔬菜世界”中，参观者不但能够感受到农业带来的视觉冲击，还能够亲手体验到农产品多元化的用途。在规模化水培生产展示区，将会有专业的技术人员协助体验生菜的种植；在番茄品种展示区，将有来自北京大饭店的行政总厨教参观者如何在家中制作出新鲜、口味多样的番茄酱；在芽菜模拟工厂，将现场展示从浸种池浸泡种子，到催芽池进行催芽，然后到叠盘摆放、上架展示的现代化芽菜的生产全过程……通过自己动手体验，参观者将感受到现代城市农业与生活的结合，将了解到国内外农业发展新趋势、新特点，同时可以购买到国内外最优农产品。 “首届北京农业嘉年华，不仅将娱乐方式融入到了农业节庆活动中，同时，还是全方位、全过程拓展都市现代农业实现形式、发展方式、运行模式的一种新探索、新实践。”昌平区副区长苏卫东介绍说，农业嘉年华体现了农业发展方式由主要依靠土地和劳动力投入向依靠科技投入的转变。其中，生产由主要依赖自然生产向发展可控的设施生产转变。设施农业打破了季节、时空的界限，产出效益相当于传统农业的几倍、十几倍甚至几十倍。此外，农业的发展空间由农村向与城市融合转变，在城市化和互联网的背景下，为现代都市型农业的发展转型提供了有益的借鉴。

“春分”减衣不宜过早过多

给您提个醒 寒，日夜温差仍较大，且不时有寒流侵袭，因此，公众减衣不宜过早过多，以防着凉感冒。 此外，气象资料显示，春分时节，常有低压活动和气旋发展，低压移动引导冷空气南下，北方地区多大风和扬沙天气。天文专家提醒，此时节，北方地区要做好防沙尘工作，逐渐北移，北半球白昼越来越长，黑夜越来越短。 春分时节，冰雪消融，草木复苏，无论南方北方，都是春意融融的大好时节，我国平均气温稳定在10℃。但春分时节，乍暖还