

# 信阳菜飨模范 家乡味更亲切

## 浉河区京深社区表彰模范出新招儿

信阳消息(记者 李亚云)19日上午,浉河区湖东街道京深社区联合浉河区十三里桥乡晏庙村,共同开展了“孝善敬老”“脱贫之星”等先进典型表彰活动。活动为获表彰代表准备了地道的信阳菜,以家乡味道宴请先进典型,激励他们在家在岗继续作为。

活动首先为评选出的“孝善敬老”“脱贫之星”等先进典型发

放了荣誉证书,并对他们的先进事迹进行了宣讲。他们的事迹对传承和弘扬中华民族孝善敬老的传统美德起到积极作用,引领群众自觉弘扬孝老爱亲的家庭美德,发挥子女孝敬和赡养老人的主体作用,鼓励大家以良好家风、文明乡风助推脱贫攻坚和乡村振兴工作。

表彰仪式结束后,京深社区

联合晏庙村为“孝善敬老”模范、“脱贫之星”模范准备了信阳菜宴,供他们品尝。信阳菜宴是通过就近就地取材制作的,以建档立卡贫困户自家种植、养殖的农产品为主,并根据菜品实际情况,采购部分本村农户食材。一桌桌特殊的菜肴营造出关心扶贫、爱心助贫的良好氛围,引发了大家对于扶贫脱贫工作的新思考。



### 便民信息

信阳市供水集团公司特约



今日天气:多云 1℃~11℃

# 笔墨飘香 老有所乐

## 浉河区民族社区开展老年人书法交流活动

信阳消息(记者 李亚云)为丰富老年人的业余生活,进一步推动辖区文化事业的发展,近日,浉河区五里墩街道民族社区在活动室开展了老年人书法交流活动。本次活动旨在让书法融入社区,让传统文化点亮社区生活。

活动开始前,工作人员备好了笔墨纸砚,等候书法爱好者的到来。老人们到达活动室后,纷纷拿起毛笔书写起来。大家即兴挥毫,一个个带有墨香的大字从笔端流淌出来。

此次参加活动的老人有对书法颇有一番研究的书法爱好者,也有刚开始接触毛笔书法的初学者。参与活动的李大爷表示,他写毛笔字还是很久之前的事儿了,现在提笔存在困难。鉴于这种情况,其他老人耐心地鼓励他,并向他详细讲解书写姿势、基本运笔方法等,李大爷听得很认真。他听完讲解后,饱含兴趣地拿起笔开始尝试,一笔一画开始认真练习。在现场,大家相互交流心得,其乐融融,整个活动洋溢着笔墨的清香。活动最后,



老人展示书法作品(社区供图)

大家纷纷展示了自己的书法作品。

书法是中国传统文化艺术发展五千年来最具有经典标志的民族符号,它与中华民族精神自成一脉,有着深厚的文化内涵。社区相关负责人表示,此次老年书法交流活动,不仅丰富了社区的文

化生活,也满足了社区老年人的精神文化需求,为书法爱好者提供了展示自我的平台。今后,社区还将继续引导老人不断挖掘自身拥有的宝贵资源,投入到社区建设中,真正践行“老有所为、老有所学、老有所乐”。

# 挑果酱,看看配料表

草莓酱、黄桃酱、蓝莓酱……各种果酱正逐渐成为人们生活的“调味剂”,抹在面包或蛋糕上味道浓郁,促进食欲。并且其包装小巧,便于携带。但面对货架上样式繁多的果酱,该如何挑选呢?

记者调查时发现,市面上的果酱主要有以下几种口味:蓝莓、草莓、山楂、芒果、黄桃、杏。查看配料表,记者发现,麦芽、葡萄糖浆及白砂糖在其配料表中排名非常靠前。比如某款蓝莓酱的配料依次为:白砂糖、蓝莓、水、葡萄糖浆、食品添加剂(柠檬酸、果胶、柠檬酸钠)。每百克果酱碳水化合物在55克~72.5克之间,蛋白质和脂肪含量均为0。

果酱中为什么要加这么多糖?东南大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授王少康介绍,果酱是把水果、糖等物质混合

后,经过熬煮制成的凝胶物质。糖在其中的作用不容小觑:一方面是提高渗透压、降低水分活度,从而起到防腐作用,以延长保质期;另一方面水果中的果胶成分在糖的作用下可以达到介于凝胶和黏稠之间的状态,从而形成果酱特有的口感。此外,为了调整黏稠度和酸甜度,生产者还会在果酱中加入一些果胶和柠檬酸。

虽然在熬煮过程中,水果中的维生素C被破坏,但果胶、矿物质和膳食纤维还在,一些抗氧化成分如类黄酮、花青素也还在。从某种意义上说,果酱其实是营养更加丰富的“糖”,饮食中需要加糖制作的菜肴都可以用果酱代替。例如制作甜粥时,放入果酱,在甜的同时多了一丝果香;制作甜品时,可以加入果酱,酸甜结合更加解腻;制作排骨时,也可以在

最后的炖煮中加入两勺果酱,让肉的层次更加丰富。

大家挑选时要注意以下两方面。第一,要看配料表,越简单越好,尽量只有水果和糖,并且水果含量最好高于白砂糖含量,添加剂中存在果胶和柠檬酸也是可以的,如还有香精、色素等,尽量少买。第二,看原料。从原料说,富含花青素、类黄酮和矿物质的水果制作的果酱营养价值最好。比如,蓝莓果酱自然是最佳选择,优质的山楂果酱和草莓果酱也非常出色。除了从超市购买,大家也可以在家进行制作:洗净水果,去核切块或丁,搅碎后放入锅中,慢慢加糖熬煮。

(据《生命时报》)



- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122

## 声明

●兹有信阳市浉河区董家河镇中心卫生院已作废河南省医疗门诊收费票据9份(票号:3255116、3255228、3255513、3255323、3255548、3255604、3255676、3255766、3255782),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李万清的营业执照正、副本(证号:411502615230492),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市平桥区查山乡卫生院豫S19458号小型非载货专项作业车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区青园林茶叶专业合作社营业执照正、副本(证号:411502NA000242X),行政公章壹枚,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有王亮、刘富玲购买的由信阳易居房地产开发有限公司开发的信合江南里10号楼2单元303号房产壹处,其交付的购房定金收据(收据编号:0012568,金额:60000元),房款收据(收据编号:0012630,金额:380576元),车位收据(收据编号:0012631,金额:60000元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市平桥区甘岸镇卫生院豫S18082号小型非载货专项作业车,该车已自行拆解报废,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有黄志成、费云梅之女黄忆费于2014年1月16日在潢川县人民医院出生,其出生医学证明(编号:0410914631),因不慎丢失,特声明作废。