

春天深深处, 中有千千结 豆制品千张的做法

■记者 林 晓

话说最近这雨下得没完没了,关注的微博中总出现因为这场雨而引出来的“伤春”情结,mm 们在偶然间也很“琼瑶”的。想当年,琼瑶姐姐的小说《心有千千结》里,就有“微风、细雨、春光一片惹人醉”的场面,但小说里的男女不食人间烟火,我们可不能不吃。

今天,我们也来个“千千结”吧! 瑞安人喜欢的豆制品有香干、豆腐皮、千张等,千张别名:百页、皮子、豆片。如果把千张打个结,我们就叫它千张结,把千张一卷,就叫它千张卷,很形象的哦!

这种食品还是减肥的食物,含有丰富蛋白质,不仅有人体必需的8种氨基酸,而且其比例也接近人体需要,营养价值较高,这可能是一般人不知道的。

另外,千张中还含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇,防止血管硬化,预防心血管疾病,保护心脏等,一般人皆可食用。



千张韭菜

原料:千张,韭菜。
调料:葱,姜,蒜,盐,料酒,鸡精。
做法:
1、千张洗净,切成条。(如果你买的是千张丝,千万不要再切成条了。)
2、韭菜择洗干净,切成段。
3、葱、姜、蒜择洗干净,分别切碎。
4、锅内添清水,水沸后将千张条放入焯去豆腥味,捞出备用。

5、葱、姜、蒜炒出香味,下入千张条、盐、料酒翻炒几下,再放入韭菜、鸡精,翻炒均匀装盘。
喜欢吃辣的朋友,也可以在油开之际加入切段的干红椒,炸至微变色即可,然后菜就可以下锅了。另外,这道菜虽为素菜,但营养却是相当丰富哦! 隔夜的熟韭菜不宜再吃,因为熟韭菜极易将菜中的硝酸盐转化为亚硝酸盐,亚硝酸盐是强致癌物,所以熟韭菜放太久了切勿再吃。



三鲜千张卷

主料:千张 300 克,猪肉(肥瘦) 100 克,香菇(鲜)100 克,虾仁 100 克。
辅料:鸡蛋清 25 克,冬笋 50 克。
调料:姜 5 克,黄酒 5 克,味精 2 克,盐 5 克,淀粉(蚕豆)5 克,胡椒粉 1 克,鸡油 15 克,小葱 5 克,猪油(炼制) 20 克,各适量。
做法:
1. 将猪肉剁成茸;
2. 香菇去蒂,洗净,切成末;
3. 冬笋去壳、洗净,切成末;
4. 鲜虾仁洗净,切成末;

5. 将肉茸、香菇末、冬笋末、虾仁末同放入碗内,加精盐、味精少许、黄酒拌匀,再加上蛋清上浆拌匀制成馅心;
6. 将千张用热水泡软洗净沥水,切成 20 个三角块;
7. 将切好的千张一一摊开,各放入馅心卷成皮卷;
8. 卷好的千张卷整齐地码在里面抹过一层猪油的大碗内,加入鸡汤 200 毫升、精盐、味精少许入笼;
9、以旺火蒸 15 分钟取出,捞出汤汁翻扣在盘中;
10. 炒锅置火上,倒入熟猪油烧



吃/喝			
CLUB 融会所	阳光北路 187 号	15967705508	677517(市网)
德嘉园美食	安康路华昌国际公寓 A 幢 2 楼	65068999	65068989
五粮液瑞安专卖店	商城大道 121-123 号		65627978
格纳多餐饮连锁	外滩总店:66608818	安阳店:	65068999
新味坊	外滩滨江大道(钻石钱柜 KTV 对面)		66611678
海利酒楼	瑞安水产城一区 65-80 号	65603187	65605187
葡萄园大酒店	罗阳大道宏瑞大厦 5 幢	66886677	66887777
花园大酒店	万松路 7 号	66600666	66600555
新都大酒店	塘下广场西路 255 号	65379779	65377888
君欧大酒店	塘下镇环城大道汽摩配城旁	65966666	66000001
瑞立商务酒店	万松东路 188 号		65855555
新江南假日酒店	虹桥北路 25 幢	65617888	65629288
东山祥丰海鲜城	东山西路 18 号	65601158	65607158
华侨状元楼	万松路 6 号	65622878	65622868
豪廷商务会所	罗阳大道万顺锦园 A 幢	65918886	65918887
拉芳舍·外滩 1 号会所	外滩喷泉西首		65637666
玛高会所	滨江大道 3246-3250 号		66606077
瑞安市波特曼餐厅	塘下镇塘西中心西路 2 号楼	66008999	66008666
安阳香格里拉商务会所	安阳路 288 号(国际大酒店南侧)	66888688	66888699
小田野农家菜馆	拱瑞山南路 88 号(东山上埠)		66606868
瑞安市新东海大酒店	商城大道 152 号	65659555	65659888

瑞安市工商行政管理局 关于开展 2011 年度企业年检的公告

根据《中华人民共和国公司登记管理条例》、《中华人民共和国企业法人登记管理条例》、《合伙企业登记管理办法》和《企业年度检验办法》等有关规定,工商行政管理机关将对我市各类内外资企业进行 2011 年度企业年检。现就有关事项公告如下:

一、年检范围
截止 2011 年 12 月 31 日前在我市工商行政管理机关登记注册的内资企业,包括有限责任公司、非公司企业法人、合伙企业、个人独资企业和上述企业的分支机构以及其他经营单位都应参加 2011 年度年检。

在年检期间因迁移需办理登记机关管辖地变更的企业,应当先在企业原工商行政管理登记机关接受年检后再办理迁移变更手续,年检档案随同企业档案一并移交迁入地

企业登记机关。

已办理清算备案手续的公司,在未办理公司注销前,仍需要接受年检,但可免于提交年度资产负债表、损益表和审计报告。

二、年检时间
企业参加年检的时间为 2012 年 3 月 1 日至 6 月 30 日。企业因特殊情况无法在 6 月 30 日前参加年检的,可以在 6 月 30 日前向核发其营业执照的工商部门网上申请延期年检,经批准可以延期到 7 月 30 日前参加年检。

三、年检方法
2011 年度企业年度检验继续采用网上预申报方式。参检企业登陆温州市工商行政管理局门户网站(网址:www.wenzhou315.gov.cn)“内资企业年检”或(网址:www.wzhd.

com)“网上企业年检”栏目,按规定程序和提示要求正确填报提交企业年检预申报材料;经工商部门网上年检预审合格的企业,可在线打印经预审合格的年检报告书,再按年检预审核反馈意见要求携带年检相关的书面材料,到指定的工商行政管理机关接受年检复核、缴纳年检费、加盖年检戳记等相关事宜。

为方便企业年检,确保企业年检数据的安全,建议广大已领取数字证书的企业,使用数字证书登陆网上填报。有关企业年检网上预申报的具体流程及要求,请各参检企业从指定网站的“网上年检”页面中查阅。

四、应当提交财务审计报告的企业范围
(1)一人有限公司;(2)小额贷款公司;(3)从事房地产开发经营、投资、担保、拍卖、典当、寄售、资产评估、人才中介及培训等经

营活动的企业;(4)2010 年 7 月 1 日至 2011 年 6 月 30 日期间新设立的实收资本在 100 万以上(含本数)的公司;(5)工商信用监管等级 B、C 级的公司(注册资本在 100 万以下的公司可提供书面情况说明);(6)三年内有违法出资行为的公司。

各地工商部门在年检工作中发现情况需要重点核查的,可以要求企业补充提交审计报告。

五、法律责任
企业不按规定接受年度检验的,工商部门将依法予以处罚,直至吊销营业执照。

六、联系方式
瑞安市工商行政管理局企业监管科
年检联系电话:65629637

2012 年 2 月 29 日