/名师抖课堂/9



本期名师:金立新

中国元老级烹饪大师,名人堂尊师, 从事烹饪工作已六十多年。辽宁省烹饪 协会顾问,辽宁省饭店协会顾问,全国首 批高级技师,中国烹饪大师。

栏目主持人:李振村

黄瓜做热菜也很清鲜适I

黄瓜是常生活中常见的一种蔬菜,它是张 骞出使西域带回汉域的,因而又称为胡瓜。因 北方人避石勒讳,改称为黄瓜。现在全国各地 均有栽培。因瓜皮为青色,因此南方也称青 瓜,南方有的地方由于发音"黄"与"王"不分, 黄瓜也就了成了王瓜。

黄瓜除富含多种糖类外,还含有多种维生 素,黄瓜蒂部有苦味,苦味成分为胡芦素A、B、 C、D等。黄瓜富含维C,能清除自由肌,美白 肌肤,延缓肌肤衰老。黄瓜中的硅、硫能护发 养发,让指甲更亮更结实,从而起到了美容养 额的功效。

黄瓜中含有的细纤维素进入肠胃后能膨 胀,加速肠道蠕动,清除体内废料。黄瓜中的 丙醇二酸能抑制糖分在体内转化为脂肪,起到

了減肥瘦身的作用。黄瓜也有预防肾结石,便 秘的效果,还有清热去火、清新口气、醒酒保肝 等功效。

人们在食用黄瓜时大多都是生吃和凉拌, 实际上黄瓜热食也是很好的菜肴。今天就推 荐二款黄瓜热菜供大家参考。

一、煎黄瓜饼

原料:青黄瓜四百克、鸡蛋一个、葱花15 克、面粉100克、淀粉25克。盐、胡椒粉、油适 量。

做法:将黄瓜切丝,加适量盐、少许胡椒 粉拌匀略腌,去掉部分水分,加入鸡蛋液、面 粉、淀粉拌匀备用。

煎锅放适量油烧热,再将拌好的黄瓜用小

勺分十份放在前锅内用铲抹平,用中火煎至定 型后翻过来再煎,直至两面成微黄色即可出锅 装盘。

特点:色泽微黄,清脆鲜美,清热利水。

二、火腿炒黄瓜

原料:青黄瓜400克,火腿肠100克,葱花、 姜末、蒜片、胡椒粉、料酒、盐、油等适量。

做法: 先将黄瓜洗净去籽和火腿肠分别切 成粗条备用。

炒锅加适量油烧热放入葱、姜、蒜,火 腿肠条炒出香味后放入黄瓜条翻炒,再放 入料酒、盐、胡椒粉翻炒入味后,出锅装盘 即成

特点:色泽鲜艳,清香适口。

了解一下"社死"拒绝网络暴力

"社死",就是"社 会性死亡"的简称, "社死"不仅是近期的 网络热词,同时也是 -种急需被关注的社 会现象。虽然不少网 友在使用"社死"这一 词时,是轻松调侃的 意思,但其实,"社会 性死亡"也是一个非 常严肃的话题。

"社会性死亡"早期在托马斯·林奇的书《殡 葬人手记》中提到过,书中有一段对死亡种类的 描写:死亡有多重意义。听诊器和脑电波仪测 出的,叫"肌体死亡";以神经末端和分子的活动 为基准确定的,叫"代谢死亡";最后是亲友和邻 居所公知的死亡-一"社会性死亡

如今网络使用的"社死",其含义多为在公 众面前出丑的意思,表示已经丢脸到没脸见 人,只想地上有条缝能钻进去的程度,该词和 另外一个网络语"公开处刑"的含义比较接 近。一些"丢过脸"的网友,常常会用"社死"来 进行自嘲。

而"社死"的另外一个含义,就比较严肃 它是个体遭遇网络暴力后,陷入社交往来 被阻断、社会声誉被倾轧的困境的一种代名 有媒体在评论中曾尖锐指出:"社会性死 事件背后的推手就是赤裸裸的网络暴力。

曾有不少因网络暴力导致的后果相当严 2018年,四川德阳的女医生因为与两个未 成年人发生冲突遭到"人肉搜索",被网络暴力 后,她服药自杀。从事发到当事人去世,只有短 短5天时间。在她去世之后, 曾经对她进行"人 肉搜索"和攻击的人,开始转头去攻击两个未成 年人。

2020年,一个关于"清华学姐"的热搜占据 了各大社交平台,一位清华女学生,在食堂排队 的时候,怀疑旁边一位男生摸了自己,并当即查 阅了男生的学生证和身份证,之后在朋友圈曝 光了该事件和男生的一些个人特征,并表示"我 确实不能暴打你,但我先让你在我朋友圈'社 死' 。此后,事件发生反转,女生在查阅了监控 后,发现男生并没有摸她,是背上的书包不小心

ル型行驶证津 AZ7977 重型牌県 小型行驶证津 AZ7977 重型牌県 AW3737 辽 A778D7 小型登记に

号6427,新档案号4-4-0013789

NO.00037513.声明作废。

书辽 AG3746 大型行驶证丢失作 ◆沈阳富森房地产开发有限公司

碰到了她。虽然女生删除了朋友圈并道歉,但 是网友们不买账,转而开始攻击女生。该事件 让"社会性死亡"再度引发舆论热议。从想让别人"社会性死亡"到自己面临"社会性死亡",反 转就在一夜之间。

对于网络暴力的危害,很多明星艺人感触 最深,他们常常在采访中表达对网络暴力的痛 恨和无奈。如今,随着网络的发达,网络暴力威 胁的不仅仅是公众人物,也可能是生活中的每 一个普通人。别用网络暴力伤害他人,其实也 是保护自己免受伤害。

栏目主持人:张铂



参加老学堂 活动请扫二 维码

老年人学游泳 谨记六项注意

夏天到了,一些老年人想学习游泳 进行锻炼。夏季的气温、水温都易为老 年人所接受,开始时,可选择一天中气 温较高的时候下水,习惯后,可在早晨 游泳。但老年人的身体机能普遍较弱, 在学习游泳时要注意以下六方面的问

一、体检。在学习游泳前一定要进 行全面的身体检查,体检合格者才能参 加这项运动,千万不要冒险,能否游泳 要听从医生意见。

二、防护。老年人游泳一定要选择 专门的游泳场所,切莫跑到自己不熟悉 的水面去以免发生意外。 三、热身。游泳之前先要做下热身

运动,以免出现抽筋等现象,这一点对 于老年人来说尤其重要。

四、适度。游程不宜太长、游泳速 度要慢、不能久泡水中。

五、泳后。游泳完毕上岸时要及时 擦干身体,因为老年人的抵抗力相对弱 一些,因此不要在风口处停留,以免感

六、禁忌。老人游泳要放松,不做 潜水、憋气动作。

托老养护 花 园 式**养老院 ^{费用低营养餐}** 医养结合**养老院** 88273999 店铺转让

◆和平服装店出兑 13840428590

◆ 万莲豪华装饭店兑 13840578666 便 民 服 务

◆大兵搬家 全市连锁 024-88883333

招商合作 ◆血液测心脑梗寻合作13840522468

招 聘 ♦高薪招聘电话销售 13252887096 声明

◆订宁航安特铸材料有限公司公司 2101130039681、财务专用章 21011 30039682、合同专用章 2101130039 683、法人章张立健2101130039684、 发票专用章 91210113088956102C,

盘锦新恒远防水 材料厂请见报后30日 内来本公司结算工程质保金。逾期后果 保金。逾期后果负。特此通知!

沈阳恒信资产托管 有限公司 2021年7月2日

辽宁新宇生物科技有限公司年产5000吨高档化妆品系列产品 成品染膏和500吨热敏材料系列产品项目环评第二次信息公开

域影响报告书位求意见楊全文网络链接及查阅纸质报告书 发途径 全文网络链接; https://pan.baidu.com/s/1k8CHfAM rwR5XcFbjSA提取码; 5api, 查阅纸质版报告书地点设在复 立守卫室。一、在水意见的公众范围 项目附近居民以及任 心该项目建设的专家。学者,政府职员,群众。三公众参与 调查表网络链接链接; https://pan.baidu.com/s/1sqZQR N_JlsZXNQ,提取码; ug/7四、公众提出意见的主要方字 至可以通过信函。电于邮件、电话等方式将意见提交至 应。建设单位。辽宁新字生物科技有限公司 地址; 托明 洲区齐隆东街 8号 联系人; 獎延敏 电话; 1389887989 邮箱; 463316899@gq.com 五、公众提出意见的起止时作 公告发布后10个工作日内向建设单位提出意见、建议。

◆营口市海澜新苑B2号楼一单 44号、武跃东住字分配诵知书丢失

44号、从KKILI工厂用户2271 声明作废。 |◆本人外校活不慎将抚顺嘉鑫置』 |有限公司购房收据丢失,收据编号 |0192248、金额214818元,声明作废。 |◆丹东韶泰建筑安装有限公司 公章、财务章、大型宏法人章 |新多章、大声明作废。

○云天,严明115度。 •大连德中网络科技有限公司统一 - 会信用代码 91210242MA10QFQ M7D 营业执照正副本,核准日期 2020-11-26 公章 21028800100035 财务章 210288001000356 王强法/

前分享 210288001000357 丢失声明作废。 ▶李思潼东陵区白塔河二路 120-6 号2-14-2, 辽宁增值税普通发票遗 共票号00391418特此声明。

注销公告 营口中墾物业服务有限公司, 统一社会信用代码 91210826899 414900P, 经股东决定予以注销,请 债权人自登报日45日内向我单位申 报债权。特此公告。

年产12万吨有机高分子材料项目征求意见稿公示

◆辽 A4515学辽 A4548学辽 A4423 ◆岳媛,发票号码16841803,单位:沈 ◆铁岭鑫远程运输有限公司车牌号 ◆邓长河沈阳市大东区北海街32号学辽 A4517学辽 A4531学辽 A2877 阿市交通密映人接训右限公司发票 码7 MN3230营运证丢失声明作序 1—1—2 房证丢失,声明作序 码辽MN3230营运证丢失声明作废 ◆营口市鲅鱼圈区丽水御尊家园 (四期)2号楼3号门市,面积266.32

:,声明作废。 [夜,发票号码06287540,单位:沈 ·交通驾驶人培训有限公司发票

丢失,声明作废。 ◆丹东边境经济合作区欧梦卫生洁 具商店遗失营业执照正本,注册号 210600600060933,声明作废。

◆沈阳富森房地厂开及有限公司地 失沈阳汇置山湖定金收据:汇置 0017254金额10000声明作废。 ◆所有权人:辽宁信托投资公司,不 动产证号 6425,新档案号 4-4-0013773遗失作废。所有权人:辽宁 信托投资公司,不动产证号 6426,新

遗失作废。 ◆孙伟,大石桥市祥和家园三期12#

明作废。 ◆刘阳遗失沈阳瑞志城建阳房置业 有限公司开具的定金收据,票号 有限公司开具的定金收据,票与0032901,金额:50000元,声明作废

注销公告 本溪市天一金行贵金属经营有限公司,注册号2105000050 46580,经公司股东会研究决定解散,请各债权人自经报245日 由本公司由海绵绵相

注销公告 本溪市天一金行贵金属经营有限公司统一保护。 注册号 2105000050 46580,经公司股东会研究决定解散,请各债权人自登报之日起45日内,来公司申请债权。任所本溪市明山区立矿街1栋4单元1层1号。 联系人梁川 电话:18602423870 联系人:刘玉明 电话:13022442222

章 211422000016773 丢失, 明作废。 ◆营口市鲅鱼圈区紫金湾B16号楼 方米,预售许可证:2013050048

东1单元302号所有人张妍堂维修基金收据丢失声明作废。 ◆孙玉美购买大连恒大云玺A区-4-1-1904号房,将大连冠信房地产

132340720311组织机构代码证正副 金麵 20000. 定金收据 17528 金額 10000,首期收据17532金额151666 收据18002金额630000,丢失作废。 ◆沈阳浩汰房产经纪有限公

拟申请注销登记公告 新民市环境监测站拟向事业 单位登记管理机关申请注销登记,现 已成立清算组。请债权人自 2021 年4月7日起90日内向本清算组 申报债权

★刘玉梅,大东区观泉路112-2号 4-2-4。房款收据原件(0184568) 天

失,声明作废。 ◆刘航、马浩溃失沈阳恒大时代新

★別記、当日週天花出巨人別刊、副 城认购书,編号:62567002 认购书, 金额:20000元,声明作废。 ◆丹彤建设工程有限公司辽宁分 公司刘福乾法人章(编号: 210112000092051) 丟失,声明作废。

4-1-1904 号房,将大连冠信房地产 ◆马殿广身份证 2108041977082 有限公司开的收据 1002941 金额 16 8001 于 06 月 27 日在鲅鱼圈或葫芦 4948 元认购市G3798234 丢失作废。 ◆李博文·郑后士平台工作

岛丢失,特此声明。 ◆沈阳昌昊运输有限公司公章 210102000054401;薛焕超法人章

210102000054405,丢失声明作废。 ◆沈阳东北制药进出口贸易(香港) 有限公司遗失长荣公司出具的提单

源**资公告**辽宁佳诚环保设备有限公司,统一社会信用代码9时2101055675791561。
民币10000万元减至5000万元,请各债权人自营批之日起4日元,请由银债权。住所:辽宁省沈阳市县债权。住所:辽宁省沈阳市系外:张修 电话16840334662

0148435 金额 15936 元,代建费收据 0049303 金额 16000元,面积差(东南 西 0.42 平) 收据 0148436 金额 840 元 丢失声明作废。 ◆营口天宇物流中心,辽 H45179营

◆干德宝将壹□市西市区 人民政府

运证号:10020456营运证丢失声明 ◆本人张莹购买沈阳恒大翡翠华庭

23#1-20-2, 丟失收据 1 张, 编号 1275617, 金额 162547元, 声明作废。 ◆绥中县佳通运输车队, 车号为辽

-、项目概(1)规划范围 🤅 (2)规划期限与规模 ,镇区忠承载人口3 (3)总体规划定付订

环境影响报告书初步结论

此前提下,从环境保护角度而言,丹东市汤 方案是可行的。 **三、项目建设单位及联系方** 最兴区汤池镇人民政府**联系人**:王科长**联系** 承担评价工作的环境影响评价机构的名称 他经济开发区的规划分条定户门的。二、项目建议单位及联系方式建设单位,抒东市振兴区汤池镇人民政府联系人、三科长联系方式:13941571795四、承担评价工作的环境影响评价机构的名称为联系方式,单位名称:辽宁绿管家尔保科技有限公司 联系方式:18602463610 电子邮箱:609131811@qq.com 五、环境影响报告书征求意见稿的查阅方式(1)报告征求意见稿网络链接:链接: https://gongshi.asyhbgi.com/h5publice-detail?id=249497(2) 纸质报告:联系建设单位获取六、公众意见表的网络连接公众意见表 网络链接:链接: http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/ :http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01 24_665329.html。**七、公告期限** 本次公告发布之