

美厨娘教你做美味排骨焖饭



【人物小档案】
姓名:安洁
公司文员,热爱美食,喜欢旅游,最大的愿望就是能够吃遍大江南北

- 用电饭煲就可以做出可口的排骨焖饭,满足“宿舍一族”的你。
- 喜欢美食,但又怕麻烦的安洁,最近学会了一道既简单又美味的排骨焖饭。单身的她,宿舍里缺少锅碗瓢盆,复杂的自然没有条件去做,所以平时就喜欢在网上搜刮一些简单的美食,然后与舍友们一起研究。今期我们约到她来给我亲自示范一次。
- **步骤一:**准备食材:1斤排骨切成小块,8朵香菇切半,3斤生姜末,3-5瓣大蒜末,半茶匙糖,胡萝卜切末,2茶匙生抽,2杯生米,1茶匙盐,1小碗豌豆。
 - **步骤二:**排骨和腌料拌匀,静置腌制1小时,锅开火,热油,放香菇,炒熟后盛出来。锅里再倒油,放入腌制好的排骨翻炒。
 - **步骤三:**将生姜、大蒜切碎。
 - **步骤四:**等到排骨变焦黄后调小火,把它们铲到边上,加入姜、蒜和糖,翻炒一分钟。

- **步骤五:**放胡萝卜末、生抽和半杯水,炖煮5-10分钟,直到汤几乎全部蒸发。
 - **步骤六:**排骨炖好后,淘米,放入电饭煲,加适量水。放入香菇和一茶匙盐,铺均匀。
 - **步骤七:**把排骨和胡萝卜放在米饭上,盖上盖子,按下开关!
 - **步骤八:**等到快做好还剩5分钟的时候,打开电饭煲盖,迅速撒上豌豆,盖上盖子。
 - **步骤九:**排骨焖饭做好了,用勺子拌匀,盛出开吃了。
- 炒好的排骨放到电饭煲里和米饭一起蒸,排骨软烂可口,米饭吸足了汤汁,太好吃了!

撰文/李福云
图片由访者提供



南海创建国家食品安全示范城市亮点多



南海区创新建立食品生产加工小作坊管理模式。



2016年9月,南海区高规格召开创建国家食品安全示范城市动员大会,全面推开国家食品安全示范城市创建工作。近几年来,南海创城工作不断创新,本期聚焦创城亮点经验。

(一)创新建立了食品生产加工小作坊管理模式

南海区自2014年起率先全面实施食品小作坊集中管理,建章立制,制定标准,集中管理。

这一模式得到全国人大常委会副委员长沈跃跃等各级领导高度肯定,管理经验被纳入《广东省食品生产加工小作坊和食品摊贩管理条例》和国务院食安办《2017年食品安全重点工作安排》,是南海区食品安全管理的一张亮丽名片。

目前,南海区已建成食品集中加工中

心5个,在建2个,基本做到一镇一中心,进驻小作坊150家,总投资接近2亿元。

(二)全国最早探索建立了烧腊食品来源追溯机制

通过制定和推行《南海烧腊》联盟标准、产品溯源系统、视频监控系统等,使“南海烧腊”得到规范化治理。尤其是借助信息化手段,在全省首先建立了烧腊食品生产-加工-销售的“全环节”溯源机制。

(三)农产品“三检联动”体系得到国家及省食药监部门认可

南海区着力打造食品第三方机构“监督性抽检”、流动检测车“快检”、农贸市场“自检”的“三检联动”检测体系。在各镇街共配备9台检测车,属全省首创;全区81家1000平方米以上农贸市场完成升级改造,141家农贸市场建成检测室,156家农贸市场建成LED公示屏,实时公布检测结果。2016年,南海被国家食品药品监督管理总局列为全国8个县级农产品抽检联系点,抽检经验在全省介绍推广。

整理/欧林菊

南海燃气瓶装气安全使用方法介绍(一)



- **液化气基本常识介绍**
液化石油气的主要成分是丙烷和丁烷,是一种无色无味的可燃气体,为保证输送和使用的安全,会在无味的液化气中注入加臭剂进行加臭。常温常压下液化石油气的密度比空气大,一旦发生泄漏便会沉积在地面和低洼处。
- **瓶装液化石油气安全使用规范**
 - 1、液化气钢瓶必须经过技术监督部门检验合格,未经检验的不能充装使用。
 - 2、液化气钢瓶不能存放在卧室内,人更不能在放有液化气钢瓶的房内就寝。
 - 3、液化气钢瓶要远离明火和高温,严禁液化气与其他火源同室使用。钢瓶周围温度不要超过45度。
 - 4、严禁将液化钢瓶放在露天烈日下暴晒、雨淋及潮湿场所。
 - 5、严禁使用明火或热水、蒸汽对液化气瓶加热。
 - 6、严禁将液化气瓶倒置或卧放使用。
 - 7、严禁用户私倒液化气瓶残液。
 - 8、链接液化气瓶与灶具的胶管两端必须使用喉夹箍紧,钢瓶与灶具外侧的距离不小于0.5米,胶管长度不能超过2米。
 - 9、燃气灶具点火时,先打开钢瓶上的角阀,再点燃灶具。使用完毕后,应先关闭灶具,再关闭钢瓶角阀。
 - 10、更换液化气钢瓶时,装卸调压器要仔细检查调压器前端的密封胶圈完好,否则不可使用,安装调压器时,应拧紧调压器手轮并应打开钢瓶角阀,用肥皂水检查各接口是否漏气。
 - 11、燃气灶具使用时,宜留人在旁监护,防止炉火被风吹灭或因食物、水溢出导致炉火熄灭造成燃气泄漏,做到人走火灭。
 - 12、要经常检查钢瓶、灶具是否漏气,可将肥皂水涂抹在钢瓶角阀、调压器、灶具开关和胶管等处检查,如果涂抹处冒出气泡,应立即关闭钢瓶角阀,并向供气单位报修。

送气服务热线:(0757)86398888
服务监督热线:(0757)86220099