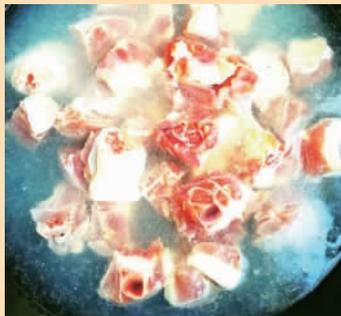


# 冬天进补有讲究 滋补好吃选鸭肉



步骤2。



步骤4。



步骤5。



步骤7。

## 温馨提示

鸭肉忌与兔肉、杨梅、核桃、鳖、木耳、胡桃、荞麦同食。

选鸭子时最好选麻鸭,因为麻鸭的活动量大,它的肉质就要紧实一点,口感也要鲜美一些

对于素体虚寒,受凉引起的不思饮食,胃部冷痛、腹泻清稀、腰痛及寒性痛经以及肥胖、动脉硬化、慢性肠炎应少食。感冒患者不宜食用。



步骤8。

## 周末好“煮”意

第八期



冬天进补是有讲究的,不要以为冬天进补必吃的是羊肉,其实有比羊肉更滋补的而且好吃还不上火,那就是鸭肉。鸭肉,可大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳自惊。

鸭肉软糯,既有鸭肉的香味又有啤酒的清香……今期,这位美食街坊给大家带来一道家常菜—啤酒鸭!

**主料:** 鸭子1只、啤酒200克、姜片2片、葱段少许、盐3克、鸡精3克、老抽15毫升、干辣椒15克、料酒10毫升、花椒10克、八角、生抽20毫升。

### 做法:

1. 鸭肉洗净,切成中等大小的块便于入味,过于肥厚的鸭皮剔下来。

2. 凉水下锅,加入适量的料酒,大火烧开后去腥、去血沫,然后捞出控水,放入碗里,加入料酒,盐,生抽,姜片,葱段,腌制20分钟。

3. 把剔下来过于肥的鸭皮脂肪放入锅里,小火用铲子按压,慢慢逼出鸭油,待鸭皮两面变金黄时盛出鸭皮。

4. 把葱姜蒜片、花椒、八角、干辣椒下锅煸香(没

有辣椒可以用豆瓣酱代替);

5. 鸭肉下锅加入适量生抽调味,老抽上色(没有老抽可以加点糖,照样可以上色);

6. 加入半碗清水,再倒入啤酒,盖上盖子,大火烧开后,转中火,炖至30分钟(家里有老人的,可以加点小苏打或者白糖,有嫩肉的效果);

7. 汤汁快收干的时候,加入少许的盐和鸡精调味。这个时候如果加点糖翻炒,口感更好,色泽也更诱人;

8. 搅拌均匀,把汤汁收干,呈黏糊状态,关火,撒上葱花,出锅即可。

撰文/摄影 李福云

## 南海创建国家食品安全示范城市亮点多



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。

### 全市首创小摊贩“两个集中六个统一”治理模式

南海区里水镇作为全市首个试点,划定小摊贩经营区域、经营时段,并对食品摊贩采取“六个统一”(统一标识、公示信息、着装、餐具、垃圾处理、查验记录)规范登记管理,

发出全市第一张食品摊贩登记卡。目前,此监管经营正在全市推广。

### 全省推广肉品“厂场挂钩、集中屠宰、冷链配送”经验

南海区自2012年起全面实施肉品“厂场挂钩、集中屠宰、冷链统一配送”模式。目前全区有181辆安装全程GPS定位监控系统的肉品统一冷链配送专用车,为广大群众源源不断地输送品质可靠的肉品。该工作模式受到时任省委书记汪洋同志、省长朱小丹同志的批示肯定,并在全省推广。

### 连续四年开展“百日行动”打造“铁腕品牌”

南海区自2014年起,每年针对重大、关键领域,开展“百日行动”,严抓严打,雷霆整

治,已经形成了打击食品药品违法犯罪的“铁腕品牌”。2016年,行动战果位列全市第一。

南海区累计出动执法人员26443人次,检查生产经营单位9803家次。立案查处食品药品违法案件944宗,涉案货值745万余元,取缔生产窝点205个、经营窝点1365个。移送公安机关线索182条,移送案件27宗,刑拘犯罪嫌疑人36名。

### 成效显著 全市满意度第一

南海区正在建设科普基地,已经选定在里水镇食品集中加工中心建设科普基地,相关工作正在推进。除此之外,南海区食安办与华南农业大学食品学院合作,为每个镇街配备80幅科普画展,进学校、进社区、进企业巡展,并将覆盖所有学校和社区。  
整理/欧林菊



佛山市南海区食品摊贩规范管理工作现场会现场。

## 白蚁防治 杀虫灭鼠 清洗油烟机 除甲醛



本公司专业从事新建、改建、扩建楼房的白蚁预防工程和各企业、学校、住宅、厂房、小区、酒店等白蚁治理、杀虫灭鼠与清洗油烟机、除甲醛等服务。

佛山市民鹰有害生物防治有限公司  
服务热线:陈生 13929951226  
0757-88748706  
网址: <http://mmm.fsmyco.com>  
地址:佛山市南海区外滩东区5号