

产自云南的小香薯 比米饭香甜,比板栗粉糯,一蒸就能吃!



▲供应商供图



▲产地供图



▲产地供图



▲供应商供图

七月的餐桌除了白米饭,还有地里现挖的小香薯。毫不起眼、比拇指粗些的小香薯,红外皮黄金肉,口口黏糯软滑,不会干得噁人。哪怕是闷热没胃口的夏天,空口都能吃俩!这“粗粮之王”小香薯,个又小又细长,很好熟。只需起床丢锅里,蒸10分钟左右就行,等洗漱完毕,锅盖一揭,整个厨房都香喷喷的。而且这小香薯皮很薄,只要你不介意,完全可以连皮一起吃。粉糯的口感,毫无烦人的筋、丝,尤其要趁热吃,感受下入口即化的地瓜口感。

粗粮界的“大哥大”膳食纤维丰富

番薯类食物的膳食纤维大大高于日常的米面主食,能在延长饱腹感的同时,促进肠道蠕动。红薯的营养价值也远比你想象的丰富,富含胡萝卜素、维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素。尤其是新鲜番薯中的多酚和抗氧化成分,比大部分绿叶蔬菜还要多。番薯更是健身界公认的优质主食,因为番薯几乎不含脂肪和胆固醇,热量仅为米饭的1/3,同时又有强烈的饱腹感,有利于降低体脂率。番薯的吃法也特别多,糖水、薯泥、焗红薯、烤红薯……不管怎么做,都不会出错,那一口恰到好处的柔软绵密,好吃到你恨不得把舌头都吞下!

清肠胃的“粗粮”,夏天要多吃

以前总嫌弃地瓜太大吃不完,现在只小香薯一个根本不够!小小的个头上锅煮10分钟就行,拿手里来回掂两下,不撕皮也可以直接吃。早先《中国居民膳食指南》就建议,把薯类食物纳入到主食范畴当中。但如果干吃不习惯,可以切成小块与大米同煮,如此米饭喷香,搭配上地

瓜的软糯,味道更好。为了迎合大家不同的需求,小香薯有1~3两/根,3~6两/根,两种大小。您可以根据自己的需要进行选择。这些小香薯都是最近现挖的,如果您喜欢吃甜糯的口感,可以先放几天,回糖后,口感更佳。

温馨提示:

- 1、您购买的生鲜产品享受坏包赔政策,签收后请拆箱检查,如有问题可在24小时内拍照联系在线客服获得赔偿,超时无效。
- 2、由于生鲜产品具有特殊性和相关规定,发货后不接受7天无理由退换货。下单时请一定确认收件信息,因客户原因导致转寄、延派、误派、擅自拒收、退货等不在理赔范围

云南小香薯

本期特惠:
¥29.9元/5斤包邮
发货地:
云南、河南、江苏
发货快递:
申通发货
不发货地区:
新疆、西藏不发
北京+1.5元
禁忌人群:
糖尿病人不可食用
保存方式:
冰箱保鲜层保存



▲微信扫码直接购买

明天下午3点,考生可去考场“踩点”

要备好口罩、手套、纸巾、速干的消毒剂 “踩点”时要认真感受考点播音系统效果



▲2019年高考,我市学生“踩点”时了解自己的座位等信息(资料图) 记者 何春林 摄

本报讯(记者 何春林)7月6日下午3点,全市所有高考考点会对考生开放,考生可去现场“踩点”。这样做的目的是让考生熟悉安检流程和要求,调整好心态,提前适应考试环境,也便于规划7

日、8日行程。市教育考试院工作人员介绍,“踩点”时间安排为3点开始入场,4点结束入场。4点至5点,各个考点会播放考前教育和外语模拟听力测试。

入场须测体温,有异常莫慌张

由于防疫需求,考试期间,考生和考试工作人员在考点校门接受身体健康监测后,才能进入考点。我市各个考点已经备好测温设备,同时配有人工检测,并且做好了各种应急预案。和往年不一样的是,考生进入考室前要佩戴口罩,进入考室坐下后,可自主决定是否继续佩戴(身份核实时,需摘下口罩)。考点对所有进入考点人员进行体温测量,37.3℃以下方可进入考点。同时,考点将设置凉棚和体温异常者复检室等,供待检人员做受检准备以及检

找准自己的考室,了解周边环境

每个考点入口处会张贴一张考室分布示意图,考生可根据示意图,找准自己的考室和座位号;每个考点会设置一个考点办公室,考生不妨先走一遍到考点办公室的路径。如果考试当天身份证、准考证丢失或突发疾病,可立即向考点办公室反映,寻求帮助。

提前感受考点播音系统效果

“踩点”期间,各个考点会通过播音系统宣布考试规则,同时会不间断模拟进行英语听力测试,播放历年英语听力试题。考生可以提前感受收听效果,有问题可以向考点相关人员进行咨询和沟

测不合格人员短时休息调整使用。“踩点”过程就是参加高考的一次预演,考生要认真对待。各个学校负责人提醒,如果考生有特殊情况,家长和学生可提前与学校联系。即便在现场,体温异常也不要紧张,而是心平气和等待复检,按照现场工作人员指引操作。从防护角度考虑,无论是“踩点”还是高考当天,考生要准备口罩、手套、纸巾、速干的消毒剂。

考点周边的环境也可以了解一番。比如提前了解周边的停车场,或者试坐一次出租车或公交车,把握出行时间。如果去考场的途中遇到堵车或其他意外,也没有必要慌张,可出示准考证(含复印件)等相关证件向附近执勤的民警求助。

通。“踩点”时,乘坐公共交通工具需全程佩戴口罩。乘坐公共交通工具建议戴一次性手套,保持手部卫生,同时保持社交距离。

考前心理波动? 这里有免费的心理咨询

本报讯(记者 戴凛 通讯员 李怡娟)记者近日了解到,共青团株洲市委已联合市同心社会工作服务中心、市观心心理服务中心,发起“轻松备考·12355与你同行”中高考减压线上活动,为有需要的考生提供免费心理咨询。同时,工作人员还制作了一期中高考减压讲座视频,免费向公众提供,有需要的学校、考生、家长可拨打心理援助热线与工作人员进行对接。

会产生一些心理波动。考生可拨打12355或28301879,有专业心理咨询师提供免费心理咨询(30分钟以内),如需要线下有偿心理服务的可与热线工作人员对接。同时,工作人员还制作了一期中高考减压讲座视频,免费向公众提供,有需要的学校、考生、家长可拨打心理援助热线与工作人员进行对接。

两部门专项执法 保障考生饮食、卫生安全

本报讯(记者 姚时美 杨凌凌 通讯员 刘智华 黎卉 杨加才)为全力保障2020年我市“三考”(高考、学考、中考)期间的广大考生饮食安全,坚决杜绝食品安全事故发生,近日,市市场监管局随机抽查了市二中等城区多个考点学校食堂的前期餐饮食品安全准备工作。

执法人员先后来到市二中、四中、一中等学校食堂,重点检查了食品原料采购索证索票、环境卫生、食品留样、餐具清洗消毒等方面落实情况,要求各考点学校要认真落实食品安全主体责任,及时开展食品安全风险隐患排查自查自纠,严格执行食品原料进货查验、从

考前莫盲目进补 应合理搭配营养

本报讯(记者 杨凌凌 通讯员 龚慷)高考临近,部分家长认为孩子学习费脑,于是准备各种补药、保健品,生怕生活上拖了孩子后腿。殊不知,盲目进补顶多只能缓解家长的焦虑情绪,对孩子来说并无益处。一些“营养误区”,还会给孩子带来额外负担,得不偿失。市中心医院临床营养科的医生提醒,建议考生根据平时饮食习惯,注意均衡营养和合理搭配。

早餐占一天总能量的30%。早餐营养充足,保证上午的学习效率;食物多样,主副搭配,荤素搭配,粗细搭配,干稀

平衡。中餐占一天能量的40%。经过一上午的学习,体内热量消耗殆尽,应摄取足够的能量。菜肴尽量一荤一素一汤,可以多吃补脑的食物如海鱼类、禽类、豆制品等。晚餐占30%,宜清淡,易消化。晚餐后已经学习了一天,容易出现疲惫,可以给考生准备坚果类食物,如花生、核桃、腰果、松子、榛子、白果、莲子等。眼睛疲劳,则宜多吃一些胡萝卜、动物肝脏等。当然,如果学习后兴奋,紧张导致失眠,临睡前可喝一杯牛奶,安抚情绪,促进睡眠。

株洲晚报融媒体
New Media New Idea

建宁优选
美好生活发现家