

【食安坊】

应季而食平安入夏

最适合夏季的4种豆你一定不能错过

豆类家族种类繁多,大部分人只知豆类是生活中优质蛋白质的重要来源,却不知它们还具有重要的药用价值。从中医角度看,豆类多性平、有化湿补脾之功,对脾胃虚弱的人尤其适合,但根据种类不同,其作用也有所区别。

最适合夏季的四种豆

赤小豆

赤小豆性平、味甘酸,归心、小肠经,功能利水消肿、解毒排脓,主要用于水肿胀满、脚气浮肿、黄疸尿赤、风湿热痹、肠痈腹痛,外用还可治疗痈肿疮毒。现代研究证明赤小

豆富含膳食纤维、钾、B族维生素等营养物质,确有利水之效。

绿豆

绿豆味甘、性凉,有清热解暑、消暑利尿之功。现代研究发现,绿豆皮里面含有大量的抗氧化成分,如类黄酮、单宁等;还含有生物碱、豆固醇以及大量膳食纤维等营养物质。临床可用于治疗暑热烦渴、疮疡肿毒、肠胃炎、咽喉炎、肾炎水肿等。

黑豆

中医认为,黑豆性平、味甘,归脾经、肾经,功能益精明目、养血祛

风、利水、解毒。《本草纲目》这样记载黑豆的功效:“入肾功多,故能治水消胀下气,制风热而活血解毒。”古代除了内服黑豆,还有外用染黑发之妙法。《肘后备急方》记载一“染发须,白令黑方”,即将黑豆在醋中浸泡一两夜,加热煮烂,去渣后用小火浓缩的药液来涂发,可有“黑如漆色”的效果。

豌豆

豌豆味甘、性平,归脾、胃经,有和中下气、利小便、解疮毒的功效,可治霍乱转筋、脚气、痈肿。夏季湿气渐增,脾喜燥恶湿,最易受湿气影

响,出现纳差、食后腹胀、人懒乏力等症,此时适当吃些豌豆可有养脾化湿之功。营养学研究发现,豌豆中含丰富的维生素B、胡萝卜素、叶黄素等,对保护视神经、改善视力非常有益。

适合夏季的豆类药膳

乌梅三豆饮

材料:乌梅 10g,白糖 30g,绿豆 30g,赤小豆 30g,黑豆 30g,冰糖适量。

做法:赤小豆、黑豆、绿豆淘洗干净,与乌梅同放入砂锅中,加适量清水,大火烧开,转小火煮至软烂,

放入冰糖煮化即可。
功效:消暑生津利水。

豌豆肉末

材料:豌豆 50g,猪肉、胡萝卜各 100g,十三香、老抽、盐、姜末、蒜末、淀粉各适量。

做法:猪肉剁成肉末,加入十三香、老抽搅拌均匀腌制 5 分钟。起锅热油,爆香姜末、蒜末,倒入腌制好的肉末翻炒均匀,然后倒入胡萝卜丁、豌豆翻炒均匀,加入适量盐,然后倒入半碗水。汤汁收至少许时倒入水淀粉,翻炒均匀即可。
功效:健脾益气。

你/我/共/绘/美/好/长/宁

“共绘长宁美好生态愿景”公众调查问卷

一、现状认知

1.您是否有到访过长宁区? [单选题]*

- 是
否 (请跳至第 10 题)

2.你认为长宁在哪些方面对您最有吸引力? [多选题]*

- 多元开放的国际范儿
舒适的居住生活氛围
清新怡人的生态环境
完善的公共服务设施
有吸引力的就业机会
其他

3.您对长宁的生态环境满意吗? [单选题]*

- 非常满意 比较满意 一般
不满意 非常不满意

4.您认为长宁生态环境质量在近几年有所改善吗? [单选题]*

- 明显改善 有所改善
差不多 变差了
明显变差了 不清楚

5.您认为长宁生态环境在哪些方面最吸引你? [排序题,请在中括号内依次填入数字]*

- [] 优异的空气质量
[] 公园绿地
[] 滨水空间(如苏州河步道)
[] 生境花园
[] 慢行林荫道
[] 其他

6.您在长宁进行户外亲自然活动的频率是? [单选题]*

- 基本不参与
偶尔参与(每年 1-6 次)
经常参与(每月 1-4 次)
几乎每周都参与

7.您最愿意在以下哪些地方进行游憩活动? [多选题]*

- 综合公园(如中山公园)
专类公园(如上海动物园)
家附近的开放空间(生境花园、街头绿地等)
滨水空间(苏州河畔、外环西河等)
商业街区(上生新所、愚园路等)
其他(请注明)

亲爱的朋友们,为进一步优化长宁区生态空间格局,提升生态环境功能和品质,完善区域生境网络建设,强化中心城区生物多样性保护管理水平与能力,打造人与自然和谐共生的国际精品城区,长宁区生态环境局正在编制《长宁区生态系统及生物多样性保护提升规划》,并开展生态环境专题调查研究。我们高度重视您对高品质城市生态服务的多层次需求,诚邀您参与本次公众问卷调查活动,发表您对长宁区生态空间与城市生物多样性的现状认知、未来期许和规划建议,期待与您共绘长宁美好生态愿景,感谢您的支持!

8.您对长宁区开展的生物多样性保护工作了解程度如何? [单选题]*

- 非常了解,知道长宁区生境花园已成为向世界展示和传播上海生物多样性保护的重要窗口
一般了解,听说过生物多样性保护,但不知道其具体含义与相关工作
不了解,从未听说过

9.您在长宁曾留心观察到过多少种动物?(鸟、昆虫、爬行动物均可) [单选题]*

- 10 种及以上 5-9 种
1-4 种 从未没见过

二、长宁的未来

10.您希望未来长宁建设成为怎样的生态城区? [多选题]*

- 推窗见绿,清新自然的
可持续发展,绿色低碳的
可以与自然亲密接触的
能够经常见到小动物的
环境舒适,高品质的
其他(请注明) _____

11.您希望未来长宁生态环境从哪些方面改善提升?(选项 3 项) [多选题]*

- 提高空气质量
减少高温极端天气
改善生物栖息环境
增加游憩空间
提升景观品质
其他(请注明) _____

12.你希望看到哪些提升长宁生态环境的具体行动? [多选题]*

- 提高资源循环利用
提高绿色交通出行比例
增加更多的绿色空间
建设更多具有生境功能的空间
提高河流的清淤度
有更加连续的林荫道
提高公众参与度

13.未来您希望在长宁参与到哪些亲自然活动? [多选题]*

- 观察小动物活动(观鸟、观察本土动物)
植物科普认知活动(植物认知、科普讲堂等)
亲水活动(如桨板、皮划艇等)
在公园里露营、玩飞盘
在林荫道上散步
其他(请注明) _____*

14.作为市民,您希望未来长宁在公众层面如何加强生物多样性保护? [多选题]*

- 通过媒体宣传,提升生物多样性保护的公众意识
开展义工、工作坊、讲座、比赛等活动,拓展市民参与生物多样性保护渠道
将生物多样性的概念纳入中小学课程
设立和运营以生物多样性为主题的常设展览
开发认知科普小程序,市民能够随时随地认识身边的动植物

15.您是否愿意为后续长宁生态环境改善提升出谋划策? [单选题]*

- 愿意
不愿意(请跳至第 18 题)

16.您乐于以哪种方式参与到长宁生态环境工作中? [多选题]*

- 提供生态环境相关信息
公众参与活动
参与志愿者服务
提供专业技术支持
其他(请注明) _____*

17.如果您愿意后续参与,请留下您的姓名及联系方式

姓名: _____
电话: _____
邮箱: _____ [填空题]

后续我们将搭建公共参与平台,举办一系列公众参与活动,包括自然科普,市民论坛等,诚邀您的参与!

18.您对长宁区生态环境工作还有哪些意见和建议? [填空题]

三、基本信息

19.您的性别: [单选题]*

- 男 女

20.您的年龄段: [单选题]*

- 18 岁以下 18~25 26~30 31~40
41~50 51~60 60 以上

21.您的最高学历是? (单选) [单选题]*

- 初中及以下 高中或同等学力
大专 本科 硕士及以上

22.您最常活动的区域是?(单选)[单选题]*

- 静安区 长宁区(请继续回答 23 题)
徐汇区 杨浦区 黄浦区 虹口区
普陀区 浦东新区 闵行区 嘉定区
宝山区 青浦区 松江区 奉贤区
崇明区 金山区 上海周边城市(请注明) _____*

23.您在长宁最常活动的区域是?(单选)[单选题]*

- 江苏路街道 华阳路街道 新华路街道
周家桥街道 天山路街道 虹桥街道
仙霞新村街道 北新泾街道
程家桥街道 新泾镇 我不知道在哪个街道

请在截止日期前填好邮寄至长宁区生态环境局(云雾山路 79 号 4 楼 417 室)党旭收,截止时间为 2023 年 5 月 30 日,以邮戳时间为准。(也可以扫码进行网上填写)



问卷填写截止时间为2023年5月30日