

跨年怎么过? 祈福美食少不了

新年将至,众所周知,美食是每逢节日必不可少的标配之一,除此之外,小编介绍另一个老北京过新年重要的传统仪式——敲钟祈福。新年祈福由来已久。京城寺庙众多,敲钟祈福的自然不在少数,下面小编就为读者朋友介绍几处京城跨年敲钟祈福地和美食地。

祈福篇

雍和宫

在北京城内,想要新年祈福,人们首先想到的大概就是雍和宫了。每年的农历正月初一,僧人们会齐诵经文,祈愿世界和平,国泰民安,一年风调雨顺。雍和宫,是北京最大的藏传佛教寺院,以前是四爷的府邸,后来四爷成了雍正帝后,将其半数改为佛寺,后来四爷驾崩后,乾隆帝将这里改建为藏传喇嘛寺。因为这里出了两位皇帝,所以这里还被人称为“龙潜福地”,所以殿宇为黄瓦红墙,与紫禁城皇宫一样规格。

戒台寺

2018年元旦将至,戒台寺景区将举办以“戒台禅寺敲钟祈福,钟声传递佛恩赐泽”为主题的2018新年敲钟祈福活动。在2017年12月31日22:00至2018年1月1日02:00戒台寺将以钟声赐福、佛光神韵、雄伟庙宇、苍松翠柏呈现寺院深夜的美景。

相信在跨年之际观赏寺院夜景,感受佛教文化会给人一种全新的体验。

大钟寺

位于大钟寺内的永乐大钟每逢辞旧迎新之际都会举办敲钟活动,不仅宏亮的钟声可以带撞钟者震撼之感同时鸣钟祈福也不失为大家迎接美好生活的方。虽然这座大钟体量很大,但只需轻轻一击便可发出圆润悦耳的声音,美妙动听,宛若仙乐,如果重击,则会发出深沉宏亮的声音,余音缭绕。“撞钟迎新年”回归传统又不失趣味,可以算是当下快节奏年轻人辞旧迎新的一种致敬时光的新方式。

美食篇

高空跨年夜

告别旧岁,展望新纪元,中央电视台空中观景旋转餐厅将于12月31日举办跨年夜晚宴,可以带着家人、朋友一起迎接2018美好的一年。在跨年晚宴中,据介绍,除了经典的广式烧鹅、金牌烤乳猪外,当晚还有南海对虾、北海道毛蟹、冰岛海狼鱼、泰国老虎蟹等多达40种海鲜,以及来自法国的香草焗蜗牛、铁板煎牛排、鹅肝酱等多国美食供大家选择。据悉,跨年夜晚宴的龙虾无限畅吃。

颐和安缦

颐和安缦酒店在今年的跨年夜中也推出了相应的美食新年套餐活动。据了解,在颐和安缦的西餐厅TheGrill绿盘扒房、中餐厅内,除了能享用到中西方多重口味的精致主厨菜肴外,在新年套餐中还会有红酒、香槟搭配。坐在古典传统的中式院落中享用高质量的美食,小酌果香馥郁的葡萄酒,这样的跨年是不是有点小期待。

时尚下午茶

北京丽思卡尔顿酒店携手DARE ONE,为追求精致生活兼具优雅品味的宾客精心呈现融汇创意与美感的时尚下午茶,可于2018年1月1日至2月28日期间在大堂酒廊品味诱人糕点与甜品。采用椰子奶油慕斯包裹的树莓之爱灵感源自DARE ONE明星系列,绵密的树莓果

泥与香醇的椰奶慕斯营造出巧妙的平衡口感;金色的杜斯咖啡巧克力蛋糕选用法芙娜巧克力为原料,以咖啡豆进行综合后散发出新鲜烘焙酥饼和焦糖牛奶的精致香气;黑醋栗香草蛋糕的柠檬蛋糕托内蕴藏经典的香草慕斯,加上营养美味的黑醋栗,馥郁饱满的果香和多重营养

价值令健康主义者一试倾心。

稻香湖景酒店

集餐饮客房、温泉养生、商务会议、展览展示、艺术展览、康体娱乐、健康讲座、书画创作、休闲疗养为一体的稻香湖景酒店在今年的跨年夜也推出了优惠活动。(综合)

上接15版

油茶籽油

烹调方式:煎炒烹炸

脂肪酸构成:饱和脂肪酸为10%,油酸79%,亚油酸10%, α -亚麻酸1%

微量营养素:维生素E、甾醇、茶多酚、角鲨烯

油茶籽油和橄榄油并称姐妹花,世界两大木本植物油之一,油茶籽油的单不饱和脂肪酸含量高于橄榄油,被誉为“东方橄榄油”。

油茶籽油富含单不饱和脂肪酸,因其高含量的不饱和脂肪酸和抗氧化作用,经特殊工艺精制后可作为药物载体用油。

油茶籽油还含有丰富的维生素E、维生素D、胡萝卜素、磷脂、角鲨烯等生物活性成分,以及橄榄油所没有的特定生理活性物质——茶多酚和山茶甙(即茶皂素)。

同时,油茶籽油不含芥酸,易于人体消化吸收,有助于降低血液中胆固醇的浓度,预防动脉硬化、高血压、冠心病等心血管系统疾病。

亚麻籽油

烹调方式:煎炒烹炸

脂肪酸构成:饱和脂肪酸为13%,油酸22%,亚油酸14%, α -亚麻酸49%

微量营养素:维生素E、甾醇、茶多酚、角鲨烯

亚麻籽油富含 α -亚麻酸。 α -亚麻酸属于n-3系列脂肪酸,和亚油酸一样,是人体必需的脂肪酸。此外, α -亚麻酸是EPA和DHA的前体物质,有助于大脑和视网膜的发育。

有研究表明,每日摄入含8g α -亚麻酸的亚麻籽油还可以降低血脂异常患者的血压水平。另外,还有研究表明,增加 α -亚麻酸可降低冠心病死亡风险。但由于亚麻籽油的碘价高达175以上,易被空气氧化变质,需低温保存,食用时不宜加热,并在开盖后尽快吃完。

最后小结:

食用油的营养价值主要体现在脂肪酸和微量营养素两个方面。究竟该吃哪种油才最健康,还得遵照个人的身体状况和日常的饮食习惯。

比如说:三高人群,可以在橄榄油、茶籽油、稻米油、花生油、玉米油、亚麻籽油这几类油中换着吃,其中丰富的单不饱和脂肪酸和 α -亚麻酸,还有微量的营养素:谷维素、橄榄多酚、植物甾醇、角鲨烯等都是对预防心脑血管疾病等有帮助的;

对于日常饮食没有偏好的健康家庭,大豆油、葵花籽油是经济实惠又健康的食用油;对于平时吃海鲜类比较少的人群,适当的吃亚麻籽油会有有效的补充n-3脂肪酸。

(来源:中国营养学会)

资讯

2019北京世园会 举办“舌尖上的园艺”课堂

本报讯 近日,2019北京世园会“园艺生活好课堂”走进顺鑫,举办“舌尖上的园艺”主题专场活动。四组市民家庭代表在现场进行了厨艺比拼,每组家庭利用评委指定的鲜花、绿植、蔬果等食材制作一道菜品,并接受美食专家评委团现场评分与点评。

北京世园局宣传策划部部长崔勇在发言中表示,“生活中的园艺”是2019北京世园会副主题之一,而生活中“民以食为天,事以安为先”,举办园艺美食方面的互动活动,目的就是向大众传播“园艺生活化,生活园艺化”的理念,将绿色和园艺融入到生活的每一天。

顺鑫控股集团企业文化与品牌部负责人介绍说,顺鑫控股作为北京世园会的全球合作伙伴之一,以“致力于美好生活”为企业使命,以“生态发展和以人为本”

为战略定位,与北京世园会的理念高度契合。顺鑫将继续推广绿色发展理念,满足人民日益增长的美好生活需要,为办好2019北京世园会贡献力量。

据悉,北京世园局推出的“园艺生活好课堂”截至目前已举办过园艺疗法、亲子园艺、美食园艺、花海手绘、花语情境表演、园艺师论坛、国际青少年园艺交流、国学吟诵与传统插花等多场文化传播与互动体验活动,以其趣味性、互动性、体验性的特点,深受广大群众欢迎,收获了良好的口碑效应。此次北京世园会“园艺生活好课堂”走进顺鑫举办“舌尖上的园艺”活动,既传播了北京世园会的理念,加强了受众对世园会的认知与期待,也展示了顺鑫控股集团践行绿色发展理念,参与生态文明建设,以实际行动履行社会责任的国企形象。