



e 家集装箱

### 怀化“百城万村”家政扶贫培训火热进行

今日女报/凤网讯(记者 尹盛鹏)“村里以前有人去深圳等地自费学习育婴技能,因学费生活费高,让很多人望而却步。现在专业的培训终于来到我们家门口了。”7月23日,怀化洪江市托口镇郎溪村妇联主席罗培英有些激动地说。7月以来,“百城万村”家政扶贫培训在怀化各地展开,湖南省天池家政产业集团怀化分公司,在省家协、今日女报/凤网e家的大力支持下,深入基层,举办多场“送技能,送岗位”免费培训活动,引领广大妇女再就业和创业增收致富。

此次免费培训活动,分别在洪江市黔城镇、托口镇,靖州苗族侗族自治县铺口乡林源村、平茶镇等地进行。数百名当地女性参加了技能培训,不少人现场就与家政公司签约工作。天池家政集团负责人向青松介绍,如果这些培训人员的子女在长沙等地读大学,培训合格后,又愿意外出工作,公司将优先安排在子女所在城市上岗,让服务人员在工作之余,就近陪伴孩子。

接受家政培训之余,洪江市水库移民管理局副局长黄平生更希望学员在上岗做好服务之余,能将怀化的美丽山水以及当地杨梅、黄桃、高山葡萄等优质土特产品推广出去,“既做好服务员,又做好宣传员和经济导航员”。

### e 家支招

#### 柠檬水清除微波炉异味

柠檬是一种天然的调味料,也是具有清新味道的水果。其实柠檬水也可以用来清除微波炉中异味。方法是用干净的抹布沾上柠檬水对微波炉进行擦拭,或者做菜时把用完的柠檬皮煮水后再擦拭微波炉,保证异味全无。

#### 新砧板保养

新砧板在上下两面及周边涂上食用油,油干后再涂三四遍,这样处理的砧板经久耐用。

#### 切出漂亮皮蛋

用刀切松花蛋,蛋黄会粘在刀上?如果把刀用开水烫热,就能切得整齐漂亮,也可用丝线将松花蛋割开,既均匀又不粘蛋黄。

### 一招

#### 适合女生开啤酒盖的方式

平时女生要打开啤酒盖是不是特别费力?凤网e家发现了一个轻松的好办法,赶紧一起来学学吧。(扫一扫,看今日女报全媒体支招)



扫一扫,看女生轻松开酒瓶

# 炎夏来临,胃口不好? 家政服务好粥道

文:今日女报/凤网记者 罗雅洁

随着天气日渐炎热,很多人都在喊“吃不下饭”,每天为客户服务的家政人员都面临着高温下如何打造美食的考验。

其实,夏天除了西瓜与冷饮,湖南的金牌家政服务员发现度夏还有一款“清心美食”——粥。口感清淡的粥既营养丰富、易于消化,饱腹感也特别强。那喝粥有什么讲究,针对不同人群又有什么选择?听听这些家政服务员的熬粥心得吧。

### 关键词:

滋阴润燥、调节内分泌

### 上班族之选:

莲子枸杞百合粥、藜麦山药粥

### 推荐人:

长沙和沐家政服务有限公司家政服务员 周经纬

“我现在服务的客户是一名女白领,平常她工作忙压力大,胃口不蛮好。所以最近我就为她做莲子枸杞百合粥。这款粥能滋阴润燥,还能助消化,对失眠也有比较好的功效。”从事家政服务行业已经5年的周经纬向今日女报/凤网记者说。

周经纬介绍这款粥的做法十分简单:准备好大米、新鲜百合或百合干(百合干事先用热水泡好)、莲子、枸杞、冰糖。把除枸杞、冰糖外的所有材料放入高压锅,大火煮15分钟后转小火焖10分钟,关火冷却一段时间后再次开小火收汁,加入枸杞和冰糖即可。

除了这款粥品外,周经纬还会经常给客户做藜麦山药粥。“藜麦是一种粗粮,价格较高,可以调节免疫和内分泌,对减肥、抗癌也有所帮助。”

做这款粥要花费不少时间。“藜麦要浸泡两小时,搓洗七八遍才能下锅,这样做出来的口感会比较好。”将处理好的藜麦和大米放入锅中熬制半小时后加入山药,出锅时放入少许冰糖调味。

周经纬表示,这款粥不仅适合工作忙碌的上班族食用,同样适合老人和学生。



### 关键词:

解暑除燥、助消化

### 孕妇之选:

西米苹果粥、枸杞叶和芹菜叶粥

### 推荐人:

湖南雅兮家庭服务有限公司家庭管家 陶庆

陶庆现在服务的家庭里有一名孕妇,“孕妇胃口本来就不好,加上天气炎热,心情也会很烦躁”。因此,陶庆在客户家中经常做两款粥:西米苹果粥、枸杞叶和芹菜叶粥。

“西米苹果粥的做法很简单:西米用冷水泡发,苹果去皮去核切丁。等锅中水沸后加入苹果丁和西米,再次煮开后转小火煮几分钟,最后加入白糖就可以了。”陶庆介绍,这款粥生津润肺,解暑除燥,有助消化,特别适合在夏天胃口不好和心情烦躁的孕妇食用。

而夏天食用枸杞叶和芹菜叶粥可以清肺降火、生津止渴、养肝明目。“这款粥做起来也很方便,煮好粥后,加入切碎的枸杞叶和芹菜叶,再加一点盐就可以食用了。”陶庆还介绍了一个熬粥的小秘诀:“最好用粳米,因为粳米煮的粥更绵软,口感更好。常见的东北大米、珍珠米、江苏圆米都属于粳米。”

### 关键词:

活血健脑

### 儿童之选:

黑米核桃粥

### 推荐人:

湖南雅兮家庭服务有限公司家庭管家 徐敏

“进入夏季,客户都喜欢喝粥。”徐敏告诉记者,她现在所服务的客户家庭,一星期至少要准备四次粥,所以她也变着花样做准备。青菜瘦肉粥、银耳莲子粥、皮蛋瘦肉粥、小米粥……其中做得最频繁的莫过于黑米核桃粥了,“客户家的孩子特别喜欢,加上黑米核桃粥有活血、健脑的作用,所以客户要求我经常做。”



黑米核桃粥操作不难,把黑豆和黑米用冷水浸泡20分钟,加入百合、薏仁、核桃,一起放入电饭煲中煲30分钟,再加入红枣和少许冰糖煮5至10分钟即可。徐敏建议,如果家里有孩子不爱喝粥,可以用同样的食材放入榨汁机内,榨成汁后过滤杂质给孩子食用,而且榨汁对儿童的大脑发育同样有所裨益。

