

幼儿园食堂大锅菜烹饪方法的种类、技巧及创新探析

刘小波

摘要:本文旨在探讨幼儿园食堂大锅菜的烹饪方法,包括种类、技巧以及创新。通过对大锅菜烹饪的不同方式进行分析与比较,探索如何在幼儿园食堂中实现更加健康、美味的大锅菜菜品。

关键词:幼儿园食堂;大锅菜;烹饪方法;技巧;创新

幼儿园食堂的饮食安全和营养均衡一直备受关注,而大锅菜作为经济实惠、方便快捷的烹饪方式,在幼儿园饮食中占有重要地位。然而,如何通过烹饪方法的种类、技巧和创新,提升大锅菜的质量和营养价值,是当前需要进一步探讨的问题。

一、幼儿园大锅菜的种类及特点

(一)幼儿园大锅菜分类介绍

幼儿园食堂大锅菜主要分为三类。一是富含碳水化合物的主食类,像松软的白米饭,为孩子提供充足能量,还有可爱的卡通造型馒头、香甜的玉米发糕等,能吸引孩子的注意力。二是色彩缤纷的蔬菜类,如炒得嫩绿的青菜,富含维生素和膳食纤维;还有橙红的胡萝卜丁,甜甜的口感,孩子们很喜欢;炒西葫芦、凉拌黄瓜等也常出现,为孩子们带来丰富营养。三是营养丰富的荤菜类,有肉质鲜嫩的炖排骨,经过长时间炖煮,肉香四溢且易于咀嚼。

(二)幼儿园大锅菜营养价值分析

大锅菜在烹饪过程中,多种食材相互烹饪,使得各种营养物质充分混合,营养价值丰富。荤菜大锅菜中的肉类提供丰富的蛋白质和铁元素,有助于增强体力和补充营养;而素菜大锅菜则富含蔬菜的纤维素和维生素,有助于促进消化和增强免疫力^[1]。

(三)幼儿园大锅菜烹饪中的健康考量

在幼儿园大锅菜烹饪中,健康考量至关重要。首先是食材选择,要确保新鲜、天然,优先选择应季蔬菜和水果,其营养价值更高,同时选择优质蛋白质来源,如瘦肉、鱼类、豆类等。烹饪方法多采用清蒸、水煮、炖等方式,减少油炸、油煎,例如清蒸鱼、水煮蛋,能最大程度保留食材营养成分。

二、幼儿园大锅菜的传统烹饪技巧

切配技巧:切菜时要根据幼儿的咀嚼和吞咽能力,将食材切成适宜的大小和形状。比如,蔬菜可以切成细丝、小丁或小薄片,肉类要切成肉末或小肉丁,方便幼儿进食。对于一些较硬的食材,如胡萝卜、土豆等,可以先焯水,使其稍微变软,再进行切配。

烹饪火候:炒菜时一般先用大火快炒,这样能迅速锁住蔬菜中的水分和营养成分,保持蔬菜的鲜嫩口感。例如炒青菜,大火翻炒几下就能出锅,颜色翠绿,口感清爽。对于含有肉类的菜品,先大火将肉炒至变色,然后转中火炒熟。炖煮食物时,先用大火将锅烧开,然后转小火慢炖。比如炖排骨,大火烧开后转小火慢炖,能使排骨的肉质变得更加软烂,同时让调料的味道充分渗透到肉里。

调味技巧:幼儿园大锅菜的调味要遵循清淡、少盐、少糖、少辣的原则。可以适当使用天然的调味料,如葱、姜、蒜等,增添菜品的香味。对于盐和酱油等咸味调料的使用要谨慎,避免菜品过咸。在制作甜品或汤品时,可以使用少量的冰糖来增加甜味,而不是使用白糖,相对更健康一些。

三、幼儿园大锅菜创新烹饪技巧探析

采用新鲜食材:从营养角度来看,新鲜食材是幼儿健康成长的基石。新鲜的蔬菜富含维生素、矿物质和膳食纤维。例如,菠菜中的铁元素、胡萝卜中的胡萝卜素、西兰花中的多种维生素等,能为幼儿提供丰富营养,满足其生长发育需求。水果类食材在新鲜时含有大量的维生素C和天然糖分,如新鲜的橙子、苹果,有助于增强幼儿免疫力和提供能量。肉类食材新鲜与否直接关系到蛋白质的质量,新鲜的鸡肉、牛肉等是优质蛋白的良好来源,对于幼儿肌肉和器官的发育必不可少。

调味品的搭配:幼儿园大锅菜调味品的搭配需兼顾健康与美味,以满足幼儿的饮食需求^[2]。在盐的使用上,应严格控制量,因为幼儿肾脏功能尚未发育完全,过量摄入盐会加重肾脏负担。通常以清淡为主,保证菜品有淡淡的咸味即可。

营养搭配:除了口味的搭配外,营养搭配也是创新烹饪技巧中的重要一环。在大锅菜的烹饪中,要注重食材的营养搭配,保证菜品的均衡营养。可以通过搭配不同种类的食材,如肉类搭配蔬菜、豆类等,实现蛋白质、维生素和矿物质的均衡摄入。

四、结语

在幼儿园食堂大锅菜的烹饪领域,我们对其方法的种类、技巧及创新进行了深入探析。通过对这些方面的持续研究和实践,能更好地为幼儿园孩子烹饪出美味可口又营养丰富的大锅菜,保障他们健康成长。

参考文献:

[1]张明明.守护师生“舌尖上的安全”[N].邢台日报,2023-09-04(003).

[2]孙丽芳.精细化食堂管理,为健康成长护航[J].教育家,2023,(12):49.

作者单位:益阳市中心幼儿园

大学生法律素养的内涵、层次以及提升路径探析

冯祥宇

摘要:在全面依法治国背景下,提升大学生法律素养尤为关键。大学生法律素养可以分为知晓法律法规、遵守法律法规、传播法律法规和运用法律分析问题四个层次。通过学校、社会、家庭和个人四个方面协调共进,多措并举推动大学生法律素养教育体系的完善,推进法治中国建设。

关键词:大学生;法律素养;提升路径

在全面推进依法治国背景下,提升大学生法律素养刻不容缓。法律素养教育是大学生思想政治教育中不可或缺的重要组成部分。

一、大学生法律素养的内涵

法律素养是大学生认识和运用法律的能力。具有法律素养意味着能够清晰地知道法律法规,能够自觉遵守法律,能够在日常生活中将法律意识和法律知识等相关能力进行运用。^[1]

二、大学生法律素养的层次

高等教育普及化阶段,大学生自身素质存在较大差异,在法律素养上显现出四个层次。

第一层次是知晓法律法规。法律知识包括法律法规基础知识和法律法规专业知识。大学生主要知晓专业和生活相关的法律法规知识。

第二层次是遵守法律法规。其核心是法律意识。法律意识包含了大学生对法律的感性认识和情感,又包含了对法律深刻理性的分析和认识。

第三层次是传播法律法规。前两个层次更多源于社会规范和教育影响,主动传播法律法规是大学生法律素养的根本性转变。

第四层次是运用法律法规分析和解决问题。这一层次的大学生不仅具有一定程度的公共理性认知能力和基本需求,而且能够运用法律对自己的行为进行规范和指导,解决面对的矛盾和冲突,进

一步维护自身合法权益。^[2]

三、大学生法律素养的现状和问题

目前我国大学生的法律素养普遍处于第二个层次。第一,大学生已经具备了一定的法律基础知识,但专业知识储备不够,学习热情和动力不足。第二,大学生能够自觉遵守法律法规,但主要从道德等方面的规制出发,并未深入了解所遵守的法律法规。第三,大学生传播法律法规的自觉性不够,更缺乏实际运用的能力。多数大学生已具备维权意识,但对权益的侵害程度和背后的法律支撑并不明晰。

四、大学生法律素养的提升路径

从工作实际出发,基于学校、社会、家庭和个人四个层面,提出提升大学生法律素养的方法策略。

(一)学校层面 高校是提升大学生法律素养的主战场。一方面要营造学习法律的校园环境和氛围。高校应该重视和谐的法治校园文化建设,建立健全各项校园规章制度,开展法律相关实践活动,建立法律知名人物的雕塑,悬挂宣传法律的条幅。每年评比“法律之星”,树立先进典型。另一方面要将法律知识的普及和法律意识的培养融入学生的课程体系之中,招聘优秀的法律领域教师来校任教授课。具备高资质的专业教师队伍,能够为学生法律素养的形成和发展奠定基础,提供有力保障。^[3]

(二)社会层面 社会是影响大学生法律素养养成的重要环境。虽然我们国家已经进入了依法治国的时代,但中国过去几千年的封建统治导致人们对权力敬畏和崇拜,对法律的权威不够信任。人情关系在社会依然具有很大的影响力。^[4]提升大学生的法律素养,需要各方协调。政府应出台政策推进法律进校园常态化,媒体平台应加大普法宣传,多管齐下提高

大学生法律素养。

(三)家庭层面 家庭教育对学生的重要性已经不容置疑。但部分家长受到自身法律水平的限制,对大学生法律素养教育容易造成偏差,导致缺位。首先,以社区为单位,通过道德讲堂或者家长讲堂等进行法律知识的普及,提高家长的法律素养。其次,高校应与家长建立联系,在校园开放日邀请家长参与法律宣讲活动。通过线上线下多种形式定期开展法律大讲堂,营造良好的家校共学法律教育氛围。

(四)个人层面 大学生正处于三观走向成熟的阶段,互联网时代的内容逐渐多元且相对不可控。由于社会阅历不足,在面对复杂的社会局面时,大学生很容易迷失在法律失衡的困境中。第一,面向大学生制作和推荐法律短视频,用喜闻乐见的形式让知识得以内化。第二,鼓励引导大学生举办与法律素养相关的活动,达到自我教育、自我管理和自我监督的效果,在活动组织中潜移默化地提升自身的法律素养。^[5]

参考文献

[1]赵洋.大学生法律素养提升策略研究[J].法制博览,2021,(10):191-192.

[2]李彩红.当代大学生法律素养的现状分析及提高途径[J].焦作师范高等专科学校学报,2009,25(2):60-64.

[3]徐蓓.大学生法律素养提升对策[J].法制与社会,2021,(14):151-152.

[4]周曼妃,袁惜语,蔡莉.当代大学生群体法律素养现状分析与提升路径[J].人力资源开发,2023,(13):52-54.

[5]袁黎佳.立德树人理念下大学生法律素养提升路径研究[J].科教导刊,2023,(7):31-33.

作者单位:江汉大学

新闻采编的创新与发展

武媛媛

二、新闻采编的创新路径

(一)理念创新

树立用户思维:新闻采编工作者要树立用户思维,以受众为中心,关注受众的需求和兴趣点。在新闻选题、报道方式、传播渠道等方面,要充分考虑受众的感受和体验,提供更加优质、个性化的新闻服务。

强化创新意识:新闻采编工作者要不断强化创新意识,敢于突破传统的思维模式和工作方法,积极探索新的新闻采编理念和方法。要善于运用新技术、新手段,创新新闻报道形式,提高新闻的传播效果。

(二)方法创新

深度报道与数据新闻相结合:深度报道是传统新闻报道的重要形式之一,它能够深入挖掘新闻事件的背景、原因和影响,为受众提供更加全面、深入的新闻信息。而数据新闻则是近年来兴起的一种新型新闻报道形式,将深度报道与数据新闻相结合,可以充分发挥两者的优势,提高新闻的质量和传播效果。

多媒体融合报道:多媒体融合报道是指将文字、图片、音频、视频等多种媒体形式融合在一起,进行新闻报道。这种报道方式可以充分发挥各种媒体形式的优势,为受众提供更加丰富、多样的新闻体验。

(三)技术创新

人工智能在新闻采编中的应用:人工智能技术如自然语言处理、机器学习、图像识别等在新闻采编中的应用越来越广泛。例如,通过自然语言处理技术,可以实现新闻稿件的自动撰写和编辑;通过机器学习技术,可以实现新闻的个性化推荐等。人工智能技术的应用可以大大提高新闻采编的效率和质量。

虚拟现实与增强现实技术在新闻报道中的应用:虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技

术可以为受众带来更加沉浸式的新闻体验。例如,在报道重大新闻事件时,可以通过VR技术让受众身临其境地感受新闻现场的氛围;通过AR技术,可以在新闻报道中添加虚拟元素,增强新闻的可视化效果。

三、新闻采编的未来发展趋势

(一)智能化发展

随着人工智能技术的不断发展和应用,新闻采编工作将越来越智能化。新闻稿件的撰写、编辑、审核等工作将逐渐实现自动化,新闻的个性化推荐和精准推送也将更加高效。同时,人工智能技术还将为新闻采编工作者提供更加智能化的辅助工具,帮助他们更好地完成新闻采编任务。

(二)融合化发展

媒体融合将是未来新闻发展的必然趋势。新闻采编工作将不再局限于传统的媒体形式,而是要实现不同媒体之间的深度融合。新闻工作者要具备跨媒体的采编能力,能够熟练运用各种媒体形式进行新闻报道。同时,不同媒体之间要加强合作与交流,实现资源共享、优势互补,共同推动新闻事业的发展。

四、结论

新闻采编工作在信息时代面临着诸多挑战与机遇。为了适应新的形势,新闻采编工作者需要在理念、方法、技术等方面进行创新,树立用户思维,强化创新意识,运用深度报道与数据新闻相结合、多媒体融合报道等新的方法,积极应用人工智能、虚拟现实与增强现实等新技术。同时,新闻采编工作的未来发展趋势将呈现智能化、融合化、社交化的特点。只有不断创新和发展,新闻采编工作才能更好地满足受众的需求,为推动社会的进步和发展作出更大的贡献。

作者单位:德州市广播电视台