

为什么别人煮的是绿豆汤，而你煮的却是“红”豆汤？



绿豆汤——清热解毒、止渴消暑，天热时吃上一碗，神清气爽。但有时候煮的明明是绿豆汤，怎么就变成“红”豆汤？

绿豆汤 or “红”豆汤？

其实绿豆也很委屈，人家煮出来的汤水，本来确实是黄绿色的。

因为绿豆皮中含有的多酚类物质发生了氧化聚合，造成了红棕色。当酸碱度(pH)偏碱性，以及遇到氧气、金属离子的时候，多酚就会发生氧化、聚合等反应，成为我们常见的伪“红”豆汤。说到底，还是咱煮绿豆汤的方式不对。更重要的是，在这个过程中，绿豆汤的抗氧化能力也是

在下降的，损失老大了。

煮出完美绿豆汤

- 1、用对锅，隔离氧气。例如用高压锅、电饭锅、砂锅。
 - 2、不能用碱性水。可以用纯净水，过滤后的自来水，或加一点点醋。
 - 3、其他配料要小心。例如别放碱，不要放蜂蜜。
 - 4、在煮制中应当盖上锅盖，尽量减少与氧气的接触面积。
- 最后的最后一定要记得少加糖！

绿豆汤不要这样喝

不宜冰镇 绿豆汤偏寒，最好

不要放在冰箱里冷藏甚至冷冻，又寒又凉的食物对身体的伤害非常大。常温下的绿豆就已经有很好的解暑效果了。

不要用铁锅煮 绿豆皮中的类黄酮和铁离子会发生作用，形成颜色比较深的化合物，煮出来的绿豆汤看起来偏黑，容易导致消化不良。煮绿豆汤最好选用砂锅，如果没有砂锅，不锈钢锅也是可以的。

不要加蜂蜜 与不用铁锅原理相同，不能往绿豆汤中加蜂蜜。蜂蜜中含有多种矿物质，包括铁离子。

绿豆汤的健康做法

- 1.选择明绿豆 绿豆分为明绿

豆和毛绿豆，做绿豆汤时一定要选择颜色鲜亮的明绿豆，煮出来的绿豆汤才好喝。

2.让绿豆“开花” 把绿豆清洗完毕后，浸泡30分钟，然后放到冷冻室里面急冻。利用悬殊的温差，让绿豆快速爆开。

3.开水下锅，中火15分钟 绿豆之所以能消暑，主要是因为里面含有多酚类抗氧化物质。它们的活性，对于绿豆的功效是十分重要的。

4.用纯净水煮 用纯净水煮绿豆汤，能最大程度降低绿豆里的酚类物质被氧化的概率，使汤色翠绿、鲜亮。

强化助企融资作用 促进经济高质量发展

为深入贯彻落实党的十九大精神，切实强化动产抵押、股权质押、商标权质押助企融资服务作用，化解各类市场主体融资难融资贵的问题，促进我省新一轮经济的振兴，省工商局联合省金融办、人民银行长春中心支行、吉林银监局制定出台了《关于强化动产抵押 股权质押 商标权质押作用有效促进全省经济高质量发展的通知》(以下简称《通知》)。昨日，省工商局巡视员张太航就《通知》相关情况从以下三个方面作以发布。

《通知》有三方面意义

当前，我省经济处在推进高质量发展、加快转型升级、实现新一轮振兴的关键时期，经济下行压力仍然较大，“融资难融资贵”的问题仍然比较突出。同时，随着商事制度改革深入推进，我省市场主体增长比较快，市场主体抵押融资的需求也随之增大，抵押形式也发生了新的变化。从当前来看，各地、各机构抵押融资工作开展不平衡不充分，各级层面对政策理解的不够统一，为了强化动产抵押、股权质押、商标权质押融资服务作用，在解决融资难题上有更大的突破，更好地服务市场主体发展，需要各部门的通力合作，共同推进抵押助企融资服务工作，为此，省工商局联合省金融办、人民银行长春中心支行、吉林银监局制定出台了《通知》。主要有三个方面的意义：

一是促进吉林经济高质量发展的重要动力。推进全省供给侧结

构性改革，实现实体经济转型升级，核心在企业，动力在资金。因此，做好助企融资工作事关省委省政府关于经济转型升级、结构调整、创新创业、保障和改善民生决策部署的贯彻落实，事关“抓环境、抓项目、抓落实”重大工作举措的贯彻落实，事关吉林经济高质量发展。

二是金融管理部门和银行业金融机构服务经济发展的有力抓手。各银行业金融机构通过进一步深入探索企业动产抵押、股权质押、商标专用权质押等新的融资方式，开发有特色的金融产品，能够有效拓展企业融资渠道，为企业提供更便捷、更丰富的金融信贷服务。

三是工商部门综合发挥服务职能的有效载体。工商部门具有登记注册、“守合同重信用”企业公示、驰名商标推介的职能优势，具有掌握市场主体登记信息、经营信息、信用信息的资源优势，能够发挥银企合作的桥梁纽带作用，支持企业将静态的“动产”“股权”“品牌”变为流动“资金”，增强企业自

主“造血”能力。

《通知》设定三部分内容

根据工商(市场)监管部门、金融管理部门和银行业金融机构承担的抵押融资职能，设定三部分内容：

第一部分是开展广泛宣传。通过开展调研走访活动，主动深入市场主体，积极宣传抵押融资政策及金融信贷产品，宣传助企融资政策及办理流程，利用电视、报纸、网站、微信公众号等多角度、全方位宣传动产抵押、股权质押、商标专用权质押融资服务形式，使经营者充分了解抵押融资管辖、登记效力、登记范围等相关知识，使各类市场主体知晓抵押的法律法规知识。

第二部分是开展专题培训。通过开展集中培训、以会带训、日常督导、微信交流等多种形式，分行业、分层级、分阶段组织开展抵押登记相关业务的专题培训。

第三部分是拓展惠及群体。通过创新金融产品和服务，大力拓展

小微企业抵押融资渠道，健全小微企业融资担保和保险机制，扩大抵押融资范围和种类，鼓励和支持企业用活、用好、用足相关政策，使各类市场主体充分分享商事制度改革和金融改革的“红利”。

为更好地贯彻落实此《通知》内容，全省各级工商(市场)监管部门、金融管理部门、银行业金融机构都要把这项工作当作一项重点任务，明确分管领导、具体处(科)室、专人负责，确保各项政策措施落到实处。搭建载体，扩大效果。适时组织融资需求座谈会、对接签约会等，搭建银企沟通合作的“桥梁”。今年拟召开省、市、县(区)工商(市场)监管部门、金融管理部门、银行业金融机构、市场主体参加的银企签约对接活动。加强协作，形成合力。各级工商(市场)部门、金融管理部门和银行业金融机构要加强沟通协调，建立联络机制，定期通报工作进展情况、分析解决出现的新情况、新问题。

/记者 王海涛 报道

第9届21世纪学术联盟国际论坛在吉林大学开幕

5日，第9届21世纪学术联盟国际论坛在轮值主席学校吉林大学开幕。来自10个国家30所高校或教育机构的百余位代表出席论坛，各国的大学校长和专家学者围绕“大学创新与社会发展”主题各抒己见，并就“跨学科研究和国际合作”“高等教育改革与慕课”“创新创业精神”等主题发表演讲，分享经验。

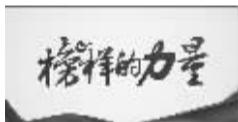
中国工程院院士、吉林大学校长李元元在开幕式上作了题为“全面提升高校的创新引领能力，做社会发展的引领者”的主旨演讲。他表示，AC21联盟自2002年发起成立以来，在高校间建立起师生互动与相互理解的良好渠道，通过深化国际科研合作推动了科技协同创新。新一轮科技革命和产业变革正在重构全球创新版图，大学传统的教育模式正在接受前所未有的挑战。各国高校通过开放合作，广纳各界人才，推动协同创新，是实现内涵发展的必由之路。

李元元向与会代表介绍了吉林大学在优化学科结构、推动跨学科研究等领域的进展。他提出，希望通过此次论坛，推动AC21联盟成员院校与非成员院校和社会各界建立更多有效合作渠道，加强人才联合培养，推动合作科研，共同应对国际国内竞争，实现全面协同发展。

AC21联盟由日本名古屋大学于2002年发起成立，在推动学术交流的同时，积极发挥各区域沟通连接的桥梁作用，致力于跨越国家和文化的障碍，努力推动世界各国人民之间的相互理解。

本届国际论坛之后，吉林大学还将组织一对一交流会，推动上述与会代表的面对面讨论，以期通过联盟内成员院校与各国其他院校之间的深度交流，进一步推动高水平务实合作。

/记者 周博 报道



为祖国科技事业攻坚克难

——记中科院长春光机所空间光学研究三部党总支

100多平方米的实验室内，几名科研人员正在对火星探测高分辨率相机进行组装。他们夜以继日地坚守在岗位上，没有人叫苦叫累，没有人想过退缩，他们的目标只有一个——为祖国科技事业攻坚克难。

这就是中国科学院长春光学精密机械与物理研究所空间光学研究三部党总支。

成立于2017年3月的空间光学研究三部党总支，现有在职职工95人，党员人数总计63人，占部门总人数近70%，主要从事空间站多功能光学设施、火星探测高分辨率相机等工程项目的研制任务。

“我们所承担的科研任务非常重，加班加点是‘家常便饭’。在这个部里，党员居多，他们以身作则，发挥了身先士卒的示范作用。”空间光学研究三部党总支书记董吉

洪自豪地说，在党员的带领下，全体科研人员都特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献，始终保持着昂扬向上的精神面貌。

火星探测高分辨率相机作为我国首次火星全球遥感与区域巡视任务中环绕器有效载荷之一，可对火星表面、着陆巡视器及其运行轨迹进行细致的勘查。而承担研制火星探测高分辨率相机项目的空间光学研究三部的科研人员，深知任务艰巨、责任重大，从开始研制那天起，全体人员一心扑在工作上，一遍又一遍地对相机进行测试，力求精准精准再精准。

近两年，空间光学研究三部党总支在长春光机所党委的领导下，在“两学一做”学习教育常态化制度化中，创新学习教育内容，力争实现活动内容的丰富多样，确保学

习教育活动收到实效。除了在党员大会、党课上的集体学习党章党规、习近平总书记系列重要讲话和十九大精神外，还多次组织主题鲜明的主题党日，丰富党员教育形式。如“登高缅怀王大珩先生，俯首发扬孺子牛精神”活动，组织党员和积极分子共同瞻仰了王大珩先生塑像，并通过王大珩先生生前科研经历的回顾，使党员同志们切身感受到了老一辈科学家崇高品格和科学精神，坚定了为祖国科技事业攻坚克难、勇攀高峰的信心和决心。

空间光学研究三部党总支特别重视创新文化氛围建设，更注重树立一批党性强、业绩突出的优秀共产党员，在部门中发挥模范带头作用。党总支坚持公正公开地做好每年的评奖评优活动，薛闯、王克军、

何煦、孟庆宇、胡春晖等一批优秀青年科研人员如雨后春笋般涌现出来，带动整个部门形成奋发向上，众志成城的工作氛围，完成了一个又一个重大攻关任务。空间三部党总支与机器人中心党支部联合，创办了内部杂志《新空间》，每季度发行一期。该杂志已成为党组织文化建设的重要阵地，也成为大家思想交流、业务交流的良好平台。

一分耕耘一分收获。近20年间，空间光学研究三部党总支荣获全国先进基层党组织、国家科技进步特等奖及二等奖、军队科技进步一等奖及二等奖、中国科学院杰出科技成就奖、吉林省科技进步一等奖等一系列科研成果，并获多项专利，为我国国防建设、经济发展和科技进步作出了突出贡献。

/吉林日报记者 王超