美味野菜 你吃对了吗

春天到来后,野菜开始受到市民朋友的喜爱,它不仅美味可口而且营养价值也十分丰富,但在野菜食用时要注意哪些方面的问题呢?一起来了解一下吧。

本刊 综合

春季吃野菜对人体有益

野菜内含有人体必须的蛋白质、脂肪、维生素等营养成分，且植物纤维的含量也比较丰富，同时多种无机盐和微量元素的含量也较大，与一般蔬菜相比，营养价值很高。野菜同时还有保健作用，因为其中很多营养成分含有药性，可以预防和治疗多种疾病，例如例如荠菜具有和脾健胃、明目止血、利尿解毒的功效，马齿苋具有预防痢疾的作用，并对胃及十二指肠溃疡、口腔溃疡等病症有治疗效果。所谓“野”菜，说明它们属于自然生长，食用起来更加安全。

吃野菜也要有讲究

采摘过程要注意。首先，野菜生长的环境很重要，虽然未经人工程序，但它们也会受到环境影响。例如路边的野菜容易受到汽车尾气的污染，郊外化工厂附近的野菜容易受化学污染，废水边的野菜容易含毒素等，所以以上环境下的野菜都宜食用。

采摘时宜选择到郊外清新自然的环境中采摘，保证野菜不会受到环境污染。其次，要提前了解好常食用野菜的外形特点，不要误采有毒或者含污染物的野菜，例如野芹菜、野胡萝卜等，它们食用后会导致呕吐，眩晕等状况，影响身体健康。如果是在市场上购买的野菜，回家后也要认真检查野菜内部是否含有其他植物，避免摄入含有毒物质的植物，对健康造成威胁。

家中野菜的吃法很多，可炒食、凉拌、做馅，也可熘、烩、烧、煮，还可做汤或生食。为了保持它的“野味”和食用安全，烹饪前要对野菜进行彻底清洗，洗净后将野菜在清水中浸泡，时间不能少于两小时。在烹饪或凉拌之前，再用热水焯一下。这是因为野菜在未加工状态下的口感苦涩，通过浸泡和加热后，野菜中含有的轻微毒素会消除，这时再像平常蔬菜一样食用就可以了。而且野菜粥可以增加维生素和纤维素的摄取，能起到滋阴补肾、调节肠胃的功效。在采摘或者购买时，市民朋友不要一下置办太多野菜，因为野菜存放时间过久会使得无机盐、维生素等营养成分流失。

控制野菜的摄入量。春季野菜大多有清热解毒的功效，但大约80%的野菜属寒凉食物，因此长期脾胃虚弱、容易腹泻，怕吃凉食、虚寒以及患有肠炎胃炎的人不宜吃野菜。因为脾虚的人摄入过多容易加重腹泻或伤脾。此外，一般人过量食用野菜也会对身体造成伤害，例如如苦菜性味苦凉，有解毒、败火之功效，过量食用则可伤人脾胃。

青菜含有生物碱，为凉血止血药物，常食易致人脾胃虚寒、血瘀。另外很多野菜属于光敏性植物，过敏体质者食用后易引起过敏反应，所以过敏体质者也要慎重食用。有些野菜中草酸含量很高，草酸可以沉淀食物中的钙，降低人体对钙质的吸收水平,所以在食用野菜时一定要慎重。

兴唐国翠城 重塑城市豪宅价值标准

随着房地产新政的接连推出，“真伪豪宅的分水岭已开始显现。”一些项目将在新政下蜕去豪宅的美丽外壳，价格已出现回调。然而在年度《中国10大超级豪宅》排行榜发布的10大超级豪宅中，北京和上海分别有3家入榜，深圳有2家，以10余万元/平米入榜。有人不禁会问，在新政策的冲击中，逾10万元/平米背后的价值到底在哪里?

严密调控下，稀缺豪宅仍为首选

根据最新统计数据显示，在上半年北京市场中，金茂府上半年共实现签约额35亿元，也是上半年北京整个单盘销售量最大的一个项目。今年上半年的上海，上海单价10万元以上的住宅成交85套，同比增长157.6%。

以上成交不难看出，在通胀预期，人民币升值、A股市场跌宕起伏、城市能级提升的经济环境下，市场上的资金将目标再次瞄准房地产市场。然而棋到中盘的深度调控直接提高了入市门槛，阻截了资金对楼市的全面性注入，有业内分析人士表示，在此情况下，从长远来看，房地产市场仍有上涨空间。虽有限购令加码及房产税出台，但是豪宅的成交套数同比仍出现大幅度上涨，顶级豪宅在通胀时代逐步成为硬通货首选。

城市中心科技豪宅，城市价值典范，资源背后的价值新标准

济宁高端物业发展模式来看，近5年来，济宁高端项目只止步于两个初级发展。第一个阶段是以大量的占有土地资源为核心的产品，占据城市成熟地段，以地段价值问鼎希贵。第二个阶段是材料占用市场，大尺度的空间，外观的奢华，内装材料的豪华，以非富即贵来形容购买的人群亦十分贴切。

反思目前济宁众多的开发商对于高端物业的打造，不难发现重资源、重地段，重品质，这些重金打造的背后，却并未同北京之于圈子的营造，上海对于繁华的贩卖一样，使高端物业本身与城市特质接轨，而偶有关注高端生活的功能性，也无非蜻蜓点水的形式为溢价买单。在济宁城市与建筑环境的发展升级中，真正的豪宅所需的不仅是社会财富的迅速积累，更有踏踏实实的独属济宁的豪宅生活模式的营建、城市文化与生活修养的融合以及豪宅价值观念的变革。

深耕齐鲁，10载际会，兴唐地产，开启豪宅生活

兴唐国翠城，作为蜚声济宁的城市豪宅，其城市中轴地段的价值空间，是其他区域板块难望其项背的。在尤为注重居住感受的济宁，未来五年里，凌驾于豪宅建筑之上的生活价值体验会是竞相追逐的奢侈品，这将被认为是未来最受追捧的消费方式。过去的五年中，兴唐地产始终以主流地产商的姿态，以探索济宁现代人居的使命，深入了解济宁文化及城市的居住价值，在厘定区域、建筑及园林价值的高端构筑后，致力打造出正意义上的豪宅生活体系——除了基本的居住功能外，包括从文化、科技、环保、生态等方面全面升级济宁高端居住形态，更是对生活功能、生活模式改善、生活质量提升提供众多附加功能，升级区域土地价值同时，更让人居价值不断提升。

兴唐地产认为：豪宅居住的生活价值体系的建立，除却城市特质的传承优势之外，更有自身不断求新创变的先驱性营造的高端生活形态。而今日的兴唐国翠城，更理应责无旁贷地肩负起助推济宁高端居住的使命，开创济宁城市豪宅一个全新纪元。（施园）

⊙资 讯

售价5.38万元—8.68万元 北京汽车E系列登陆济宁

4月22日，北京汽车E系列济宁上市活动在济宁聚源4s店盛大举行。此次上市的北京汽车E系列分为E150、E130两大类，分别搭载1.5L和1.3L两款排量发动机，共7款车型，颜色上有阿尔卑斯白、马德里红、香榭丽舍金、冰岛蓝、米兰银、汉堡灰6种。

E系列是北京汽车融入科技、品质、安全、环保的造车理念，融汇合作伙伴成熟经验并集成国际资源，专门为热爱生活、不断进取的年轻消费打造的两厢精品轿车。时尚动感外观、智能跃级配置、超大实用空间、信赖安全品质、细节人性化设计，加之其5.38万元—8.68万元极富竞争力的价格，E系列全面体现了北京汽车脚踏实地打造自主品牌轿车的精神。北京汽车E系列在上市后将率先实行三包服务，成为中国汽车三包第一车。北京汽车致力打造至臻服务理念，希望通过实施汽车三包服务，构筑起消费者对自主品牌的信心和信赖。伴随着E系列在济宁抢滩登陆，济宁的广大用户将近距离感受这款诚意之作的魅力。(刘兰兰)

森泰地产 从“广厦奖”到“中国名盘”

“广厦奖”是我国房地产开发项目的综合性大奖，由住宅与城乡建设部颁发，是经国务院批准设立的国家级房地产奖、行业内最权威的房地产奖项评选，代表了房地产综合开发行业的最高荣誉。2010年森泰·御城以其独特的园林景观、科学的规划建筑设计、百分百的工程合格率、周到完备的物业服务、融入科技含量等诸多优势，斩获广厦大奖，成为济宁市高档住宅小区的楷模。

本着“百尺竿头，更进一步”的发展精神，森泰·御城的开发商2010年初新拿地并推出二期项目——首府。森泰御城·首府在景观规划设计、建筑规划、智能化标准、户型设计等都远远超出一期，是一期的升级版。2010年底森泰御城·首府经过代表中国主流房地产区域的几十家重点城市主流媒体在全国范围内的楼盘层层筛选、联合推荐和评选，荣获“2010CIHAF中国名盘”。

森泰御城·首府致力于成为“中式府邸·传世名宅”、演绎历史与现代的交融之城，及代表济宁的精神地标。为此森泰地产不惜重金聘请世界一流的建筑规划公司，能折桂中国名盘大奖，也就不足为奇。目前森泰御城·首府住宅已封顶，济宁首屈一指的豪华售楼中心也于4月6号正式对外开放。（马敏）

泰山啤酒构筑竞争壁垒 提供最优质的原浆啤酒服务消费者

啤酒业得山东者得天下，说明了山东啤酒市场的地位非同一般。当大众把目光聚焦于几大巨头之间的博弈时，泰山啤酒构筑竞争壁垒，在啤酒界竞争中选择了差异化之路，推出最优质的泰山原浆啤酒以大众价格投放市场，受到消费者的一致认可。

做为中小企业的泰山啤酒厂家，以产品、服务的差异化作为切入点，实行蓝海战略，通过价值创新来获取竞争优势，推出泰山原浆啤酒和黑麦啤酒特色产品，规避与其它品牌拼投入，抢终端的红海竞争，逐步建立竞争优势，构筑了三大壁垒：第一大壁垒是技术壁垒，特别是对中小型啤酒企业，泰山原浆啤酒花巨资引进德国生产工艺，同时不断进行工艺创新，攻克了原来只有冷藏储存、低温饮用的7天保鲜的原浆啤酒所带来的消费局限，新推出了常温30天保鲜的小原浆啤酒。同时，泰山原浆啤酒采用德国上面发酵工艺，不同于其它厂家酿造工艺。第二大壁垒是观念创新，泰山啤酒走的是差异化路线-蓝海战略，企业的规模不对等，大型啤酒企业并没有在观念上给予重视。第三大壁垒是运营模式，泰山原浆所打造的运营模式对大型啤酒企业来说是一大挑战，为实现泰山原浆啤酒“极致新鲜”的承诺，泰山啤酒以迅捷的物流模式做保障，厂家直送各大酒店，确保让消费者第一时间品尝到极致新鲜、营养丰富的好啤酒。

(于茹)

山东省人民政府指定公物拍卖机构

拍卖公告

受有关部门委托，我公司定于 2012 年 5 月 8 日上午 10 时，在我公司拍卖大厅依法对**济宁市红星花园接建综合楼 10 层 1003 号房产**进行公开拍卖。

该房产位于济宁市红星路西，古槐路东；建筑面积为 91.72 平方米，综合住宅用途；总层数为 13 层，框架结构；房产产权依据为商品房买卖合同；参考价为 61.5 万元。

有意竞买者，请于拍卖日前 1 日下午 4 时前持有效身份证件及竞买保证金 10 万元(不成交不计息退还)到我公司办理竞买登记手续，公告之日起在标的所在地展示。

公司地址： 济宁市高新区菱花南路王子酒店 6 楼
联系电话： 0537-2981369 18953786867
公司网址： http://www.hypm123.com

济宁市鸿远拍卖有限公司
2012 年 4 月 20 日

山东省人民政府指定公物拍卖机构

拍卖公告

受有关单位委托，定于 2012 年 5 月 9 日 10 时在兖州市皇城宾馆会议室公开拍卖以下标的：

1.40M 砂处理生产线一套，重量约 350 吨，参考价 92 万；
2.8 吨型挖掘机整车配件 2 台，日本洋马发动机，德国力士乐液压系统，韩国第一油压产行走马达，参考价 25.5 万元 / 台；
3.冲天炉 10T 一台，属节能环保炉，有环保局使用证，参考价 52 万元；
4.数控车床 7 台，参考价 10.2 万元；
5.1.5T 电炉 3 台，参考价 9 万元；
6.0.25KG 中频电炉 1 台，参考价 3 万元；
7.淬火炉 1 套，参考价 17 万元。

有意竞买者于 2012 年 5 月 7 日 15 时前将所竞买拍卖标的参考价 30% 的保证金存入公司账户，然后持有效身份证明到公司办理竞买手续. 本次拍卖采用密封式报价拍卖方式。

展示时间： 公告之日起展示
展示地点： 兖州联诚公司院内
联系电话： 0537-5237199、3498628 、15550718927
报名地点： 邹城市太平路粮食局院内 3 楼、兖州市息马地商城北大门内西 80 米
账户名称： 济宁天正拍卖有限责任公司
开 户 行： 中国建设银行济宁城区支行

济宁天正拍卖有限责任公司
2012 年 4 月 20 日