

招牌菜  **泰式菠萝饭**

如果您有家藏私房菜,如果您有独家配方DIY,可以来这里露一手!
本期出镜主妇 宋黎颖



功用:菠萝营养价值高,富含多种维生素,有预防血管硬化及冠状动脉性心脏病的功效。该食谱美味可口,营养健康。

食材:米饭、菠萝(半个)、黄椒、红椒、洋葱、虾仁、青豆、甜玉米、黑胡椒粉。

做法:1.将菠萝肉挖出用淡盐水浸泡。外壳做容器备用。

2.虾去壳去虾线切小段,红椒、黄椒、菠萝切小丁备用。

3.锅中放油,放入洋葱粒炒香,放入米饭炒散盛出备用。

4.锅内再次放油烧热,将虾仁炒至变色,放入红黄椒、青豆、菠萝、玉米粒翻炒片刻。

5.放入米饭翻炒均匀,盐、黑胡椒粉适量。

6.将炒好的米饭盛入菠萝做的容器内即可。

通联

齐鲁晚报·今日烟台
新闻热线:6610123/967066
投稿邮箱:qlwbnr@vip.163.com
发行热线:6272328
广告热线:6905575
投诉监督电话:6602657

烟台天气

今天 

多云
-1℃/6℃
东北风
5-6级

明天 

多云
-2℃/3℃
北风
4-5级转3-4级

据中国天气网2日18时数据

靓相

光阴的故事:

2013总结长,不自习,心情爽。放弃考研怎么想,毕业季,打保皇。离别催泪,火锅醉一场。前程算盘打得响,考省考,混官场。混沌备考,打鱼净晒网。招聘会上心恐慌,生活难,搬砖忙。不想矫情说成长,转折点,费思量。最佳特技,适应力很强。2014啥愿望,老友不相忘,觅得好工作,除此无他想。



梦幻平安夜

时间:2013年平安夜
地点:新世界广场
人物:董文婷 高晓远
摄影:韩逸

普通人展示风采的舞台

为了更加贴近烟台读者,服务市民,我们今后将在《聊天》版上开辟专门栏目,为广大读者提供亮相机会。用摄影语言来讲述幸福家庭背后的故事,与大家一同分享生活中的精彩瞬间。

《靓相》栏目面向广大市民征集百姓身边故事照片。作品要求原创,用照片讲述一段故事,注明拍摄者(或单位)的姓名、电话。来稿请投:qlwbnr@vip.163.com

潮童 聊天气

周日小寒,抱成一团

2014如此“热晴”的开场,你喜欢么?这两天港城真心很“热”,到处是一片“春意盎然”。前几天还是回暖的节奏,周五就开始降温咯!今天蓝天白云依旧,阳光灿烂如昨,今日最高气温6℃左右,只是……有五六级的大风会降低体感温度。今起,一股热冷空气来袭,前段时间的“升温”模式也将被“降温”取代。从雾霾模式,到冰冻模式,现在又变成四季随机播放模式了。温暖即将结束,待今日南风离去,降温的节奏又将来临。

周日将迎来“小寒”节气,俗话说“小寒大寒,冻成一团”,小伙伴们们的保暖装备又要登场了。几股喊着“光刮风不下雨,只降温不卖萌”口号的弱冷空气,不断向港城扩散。在冷空气君的影响下,今天风力较大,气温有所下降,最低温-1℃左右。周六,多云,最高温降至3℃。本周日是24节气中的“小寒”了,预计十几度的“热晴”天气从此将和我们拜拜了。周六最低温直降至-2℃,重归冬天的节奏。小寒,天寒最甚;大寒,地冻最甚。事实上,小寒的寒冷程度甚于大寒。最冷莫过小寒天!虽为“小”角色,却是“大”演员。冷冷的天气真的来了,小伙伴们准备好了吗?



父母寄语:

亲爱的宝贝,希望你能够平安、健康、快乐地成长,长大后做个善良、勤奋、踏实、守信的人。



姓名: 吴杨骏硕
昵称: 聪聪 年龄: 6个月 生日: 6月30日
星座: 巨蟹座 身高: 70CM 喜欢的颜色: 红色、橙色

本照片由小阿华宝贝家族儿童摄影提供

影讯

1月3日 星期五
鲁信影城
《圣杯神器》

参考票价:70元
导演:哈罗德·兹瓦特
主演:莉莉·科林斯/杰米·坎贝尔·鲍尔
类型:动作/冒险/剧情
片长:130分钟
场次(原声):13:50、20:10、22:30

《对不起我爱你》

参考票价:60元
导演:杨子
主演:锦荣/温心/黄恺杰
类型:爱情/剧情
片长:105分钟
场次:16:15、18:10

彩票开奖

体彩

排列3第14002期中奖号码为:3、7、5。
排列5第14002期中奖号码为:3、7、5、9、1。

福彩

23选5第2014W002期:01、13、16、17、18。
3D第2014D002期:6、3、4。
双色球第2014S002期红球号码:03、09、15、20、27、29,蓝球号码:01。

品读人生 订报优惠 生活指南 精美大礼 重在参与 交往利器

齐鲁晚报 感恩读者

订报套餐总有一款适合您

(所有套餐任选其一)

180元
订一年齐鲁晚报有什么惊喜?

- 再赠阅半年 价值90元
- 赠10元/张烟台山泉水票10张 价值100元
- 赠烟台山泉水小瓶水6包(90瓶) 价值90元
- 赠爱心苹果一箱(85型号10斤装) 价值80元
- 赠顺祥鼓形套装保鲜碗3件套 价值56元
- 赠亿星40L整理箱 价值50元
- 赠天竹五件套菜板 价值46元
- 赠南龙单吊带真空保温杯 价值59元
- 赠日美6件套刀 价值50元

160元
订一年齐鲁晚报还有什么惊喜?

- 赠南龙墨缘系列双层玻璃杯 价值39元
- 赠一帆竹碳空气净化包 价值20元
- 赠顺祥9安士大自然健康陶瓷盖杯 价值26.9元
- 赠天竹高级竹菜板(40*30*1.8厘米) 价值32.9元

齐鲁晚报·今日烟台 订阅热线: 6272328