

没有一种水果,会如草莓这般似一颗火红的心。草莓的外表是娇艳欲滴的红色,纵剖开来,露出它粉色的内截面,宛若一颗桃心,送入口中,则是微带酸味的甜蜜,香气馥郁。

本报记者 赵旭 整理

◆每百克草莓含维生素C达50-100mg

草莓最让人称道的,就是它含有极为丰富的维生素C,每百克草莓含维生素C高达50-100毫克,比苹果、葡萄高10倍以上。而维生素C有抗氧化及美容的作用。草莓还含有大量的果胶和纤维素,可促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘,饭后吃一些草莓,对胃肠很有益处。草莓还可以美白牙齿,它含有的苹果酸作为一种收敛剂,与发酵粉混合时产生氧化作用,可以去除咖啡、红酒和可乐在牙齿表面留下的污渍,还可以巩固齿龈,清新口气,润泽喉部。

英国研究证明,草莓等浆果中所含的抗氧化剂花青素具有防止和修复细胞受损的作用,年轻时多吃草莓,更有助于降低日后患心脏病的危险。

◆颗粒上有畸形凸起的草莓不要挑选

挑选草莓最重要的是要不要买畸形的草莓,比如颗粒上有畸形凸起,咬开后中间有空心,这样的草莓种植中多半使用过激素,大量食用对身体有害。

◆洗草莓千万注意不要把草莓蒂摘掉

草莓属于浆果,外表很娇嫩,清洗时最好冲洗,流动的水可避免细菌渗入果实中;洗净后不要马上吃,再用淡盐水浸泡5分钟,杀灭草莓表面残留的有害微生物。洗草莓时,千万注意不要把草莓蒂摘掉,去蒂的草莓若放在水中浸泡,残留的农药会随水进入果实内部,造成更严重的污染。

◆市面上众多常见的草莓品种

草莓的品种颇多,比较热门的有红颜草莓、章姬草莓、丰香草莓等等。红颜草莓果实通体鲜红,呈圆锥形,香味浓郁,口感酸甜。章姬草莓又称牛奶草莓,果实为长圆锥形,果肉细腻,含糖量很高,但硬度较小,果薄易破,不耐贮存。而丰香草莓是漂亮的长圆锥形,果面有光泽,果肉淡红,果心白色,口味香甜。



一抹娇艳欲滴的“红”



每周一菜			
工艺	难度	人数	做法
煮	中高水平	2人	
口味	准备时间	烹饪时间	夫妻肺片
辣香味	15分钟	>2小时	

夫妻肺片

1、将牛肉、牛杂洗净。牛肉切成大块,与牛杂一起放入锅内,加入清水(以淹过牛肉为度),用旺火烧沸,并不断撇去浮沫,见肉呈白红色,滗去汤水,牛肉、牛杂仍放锅内,倒入老卤水,放入香料包(将花椒、肉桂、八角用布包扎好)、白酒和精盐,再加清水400g左右,旺火烧沸约30分钟后,改用小火继续烧约1.5小时,煮至牛肉、牛杂酥而不烂,捞出晾凉。

2、卤水适量用旺火烧沸10分钟,加入鸡精、辣椒油、酱油、花椒面调成味汁。

3、将晾凉的牛肉、牛杂分别切成4厘米长、2厘米宽、0.2厘米厚的片,混合在一起,淋入卤汁拌匀,装入盘中,撒上油酥花生末、芝麻面和香葱粒即成。

小贴士

1.卫生最重要,牛肉、牛杂必须反复洗净,去除异味和杂质。

2.用于拌牛肉和牛杂的卤汁要浓,使其味道更浓郁。

本报联合国家专利厂家为读者送好礼了! 春夏之交,正是根治腰腿疼痛的好时机



产品结构: 本品由优质棉麻布包装而成,内装天然优级海盐及中草药。

产品功效: 局部热敷。主要是刺激穴位,使局部皮肤温度升高,肌肉放松,毛细血管扩张,从而改善局部以及全身的血液循环,从而疏通血脉。天然海盐具消炎止痛、舒筋活血、促进血液循环、缓解肌肉疼痛之功效;中药具有疏通血脉、祛除血瘀之效果。通过活络功效显著。

适用范围: 久坐或长期伏案工作者、体力劳动者、运动人群、肌肉关节疲劳人群;妇科疾病;风湿、类风湿、关节炎患者等。

使用方法: 接通电源,20-30分钟即达到50℃,敷于患处即可。温度不够可继续加热。使用本产品时,严谨折叠!

注意事项: 本品为外用热敷产品,破伤、血肿处不宜使用。热敷时请根据热度适当加隔热垫,以防灼伤。产品禁止食用!

品名	规格型号
热敷盐	1×2
普通电热敷盐	1×3
豪华版车载电热敷盐	1
果蔬洗涤盐	
足浴盐	
洗浴盐	



产品型号分微波炉加热型热敷盐、普通电热敷盐、豪华版车载用电热敷盐3种,车展现场特惠价,是您平时开车、休息、办公以及节日送给亲朋好友的理想礼物!

销售电话: 3210010

销售地址: 滨州国际会展中心展厅正门内

4月11日-13日滨州国际会展中心特惠卖