



周末天气

天气多云为主,出门穿上外套

本周末,我省天气并无太大变化,以多云天气为主,最低气温在11℃-14℃,最低气温在24℃-27℃,比较适宜出游,深秋天稍有些凉,出门一早一晚穿件外套就可以了。

16日白天,全省天气多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区11℃左右,其他地区15℃左右。最高气温:半岛地区24℃左右,其他地区27℃左右。

16日夜间到17日白天,

全省天气多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区13℃左右,其他地区16℃左右。最高气温:半岛地区24℃左右,其他地区27℃左右。

17日夜间到18日白天,

全省天气多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区14℃左右,其他地区17℃左右。最高气温:鲁西北和半岛地区21℃左右,其他地区25℃左右。

本报记者 任磊磊



周末养生

黑米煮出绿汤?原来是染色米

本来看上去颗粒饱满,颜色很深的黑米,煮出来之后却变成了墨绿色,成了“绿豆汤”。淄博张店的王女士近日就遇到了这么一件奇怪的事,而骑三轮车售卖黑米的小贩却在第二天消失得无影无踪。对此,农业部门的专家称,王女士买到的很可能为染色黑米。

10日,家住淄博张店联通路的王女士途经小区门口时,看到一个卖黑米等杂粮的小贩,由于黑米看上去质地较好,王女士就买了三斤。“当时看着比较便宜,两块钱一斤,而且写着有机黑米,就买了点。”王女士介绍,回家的当天晚上她就煮上了,这一煮着实把她吓了一跳。

“以前买的黑米煮出来都是紫红色的,而且米外面有一层壳也带着,很有韧劲儿。那天晚上煮出来之后,整个粥都是墨绿色的,米也炸开了花,只有很少的米上还带着点外壳。”王女士说。

当第二天王女士再去找那个摊点时,小贩早已不见了踪影。到现在已过去三天,王女士始终没有等到小贩,买回的米也放在厨房一直未动。

随后记者联系了东北某品牌杂粮淄博经销商,据该经销商介绍,目前市场上确实存在染色的黑米,但是染色的黑米也是黑米。“黑米的营养价值很高,尤其是含有一种花青素,能够抗衰老。因此,不少生产商就会专门从黑米中提取这种物质,但是提取之后,黑米往往变得很难看。这时候一些不法商家就盯上了这种米,通过后期的染色重新回归市场售卖。”该经销商说。

这一说法在淄博市农科院也得到了印证。“黑米中含有一种天然的花青素,含量很高,是一种药、食兼用的大米。如果用一些酸性或碱性物质浸泡,很容易析出。这种物质遇酸变紫红色,遇碱变蓝色,所以市民在购买时可以通过白醋或者碱水自行检测,如果颜色无变化,就可能是假的黑米。”淄博市农科院粮食作物研究所所长张海军介绍。

淄博市工商部门对此提醒,市民购买时一定要到正规的粮油店或商场超市,并留好购物小票等,一旦出现问题便于维权。

深秋时节,杂粮集中上市。杂粮因其丰富的营养价值和较好的养生保健作用,越来越受到人们的喜爱,然而市民对它们毕竟知之不多,一是不知怎样吃更好,二是常常分辨不清好粮和差粮,甚至还会被造假的杂粮所蒙蔽。

本报记者 刘晓



选杂粮一看二闻三摸四尝

杂粮通常是指水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮豆作物。眼下天气转冷,不少市民开始大量购买杂粮熬粥喝,但市场上杂粮质量参差不齐,购买时一定要擦亮眼睛。

淄博鲁中蔬菜批发市场食品安全协会的相关负责人介绍,一般的杂粮都可以通过“一看、二闻、三

摸、四尝”来判断。

“在市场上,曾发现一些经过染色的小米出售。在购买时可以用以下鉴别方法,新鲜小米,色泽均匀,呈金黄色,富有光泽;染色后的小米,色泽深黄,缺乏光泽,闻之有染色素的气味,如姜黄素就有姜黄气味。另外,有些商家会在油里浸入色素,然后再

喷到小米上,这样即便用水淘米,黄色也不会褪掉。所以用手抓一把小米,如果感到小米有些发油发黏,就要提高警惕。”该负责人说。

同时,业内人士提醒,市民一般不要购买杂粮磨成的面,因为它很容易掺假,如果购买,要选择一些正规的大型超市。

粗粮、杂粮虽好也不要贪哟

虽说杂粮中含有很高的膳食纤维,能很好地缓解便秘。但是,吃太多的杂粮会导致腹胀,严重时还会堵塞肠道引起脱水。

淄博山铝医院消化内科副主任医师孙云萍提醒,“每天最好吃50~100克的粗粮、杂粮和全谷类食物。薯类食物含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质,建议

每周吃5次薯类,每次50~100克为宜。”孙云萍介绍,粗粮最好在晚餐时食用,因为人体可以更好利用粗粮中的膳食纤维来消除体内的垃圾,降低血脂。粗粮中的膳食纤维还能刺激肠壁产生蠕动,使大便较快排出体外。所以晚上吃膳食纤维,能更好帮助我们在第二天早上排便,减少毒素对肠壁的毒害。

此外,吃粗粮还有一些“讲究”。吃粗粮要及时喝水,因为粗粮中的纤维素需要充足的水分才能保障肠道的正常工作;吃粗粮要循序渐进,经常吃肉的人突然增加粗粮的进食量会引起肠道不适应;吃粗粮时应搭配荤菜,因为粗粮的口感稍差,矿物质吸收率较低,蛋白质质量不高。

“国宴苹果”沂源红包邮逸粉特享喽

粉丝活动

沂源红苹果被称为“国宴苹果”,它的好吃可不是吹出来的!沂源海拔高,昼夜温差大,光照率为全国之冠,土壤富含钾、钙等矿物质营养元素,沂源苹果完全是在自然高山露天生长,不施化肥不打农药,无激素不打蜡,可与日本长野、法国里昂、美国罗切斯特和意大利都灵等世界知名苹果相媲美。

正因为如此,“沂源苹果”获得国家农业部农产品原产地地理标志保护登记,更成为2008年北京奥运会专用水果,2010年上海世博会指定水果、人民大会堂国宴水果。

为让朋友品尝到传说中的苹果,本报逸周末与电影《乡村里的中国》里的主人公——杓峪村大学生杜滨才(电影中名“磊磊”)联合,向逸粉们平价销售正宗的沂源水晶红富士。您只需通过逸周末微信(qiyizhoumo)下单(除新疆、广西、云南、四川等偏远地区需补交5元快递费外,全国其他地区均包邮),在家就能尝到最好吃的苹果。详情请参见逸周末微信。

猜鲁能中超比赛胜负赢港澳游啦

鲁能17日(周六)19:35将对阵贵州人和,小伙伴们猜猜这场比赛鲁能会不会赢,还是打个平手?现在,通过逸周末微信(qiyizhoumo)发送比赛结果,猜中者可获得由山东国旅提供的港澳双飞五日游贵宾券一张(使用时,需参加购物活动,行程安排及相关事宜详见本报逸周末官方微信)。

猜中的济南小伙伴凭逸周末的回复信息可直接到济南泺源大街2号大众传媒大厦6层齐鲁晚报呼叫中心领取奖品(电话:96706)。自接到领奖信息一个月内领取,超时视为放弃。领取时间:每周日下午1点到4点。济南以外的小伙伴我们可以把奖品快递给您,只是快递费您要自付哦。

参加方法:开球前45小时至开球前发送“猜鲁能比赛结果(鲁能赢则需发送‘胜’,鲁能输则需发送‘负’,平局则需发送‘平’)+姓名+手机号码”到逸周末微信平台(每场比赛每个微信号限猜一次)。



GO·资讯

活动

坐标:济南 17日(周六)9:30,剪纸艺术家、省级非物质文化遗产项目高密剪纸代表性传承人齐秀花做客大众讲坛,在省图书馆一楼报告厅,讲述她的剪纸之路。

坐标:济南 17日(周六)14:00,艾力《你一年的8760小时》签售在山东书城二楼活动区举行。

坐标:济南 18日(周日)9:00,《久病床前有孝子》和《笑对人生》大型“孝德文化系列讲座”在市图书馆新馆负一层大报告厅开展。

坐标:济南 16日(周五)14:00,“敦煌石窟壁画中的中古历史与中古社会”讲座在长清校区山东工艺美术学院阶梯教室B116(6合堂)举行。

坐标:济南 16日(周五)—25日九九重阳山会在千佛山公园举行。

坐标:济南 18日(周日),8:30—11:30,“九九重阳,关爱老人”中西医结合诊治帕金森病义诊活动在山大二院门诊一楼大厅开展。

坐标:济南 18日(周日)14:30,迈向未来书友会在汇统大厦B座1904举办。

坐标:济南 19日(周一)8:30—11:00,20日9:00—11:00,“关注骨质疏松,让您的骨骼更强壮”义诊活动在省立医院东院区门诊一楼大厅举行。

演出

坐标:济南 16日(周五)晚上7:30,俄罗斯之声——俄罗斯现代作品音乐会在山东大学中心校区圣昆仑音乐厅举办。

坐标:济南 16日(周五),17日(周六)19:30,百老汇经典笑剧《开心晚宴》在济南都市实验剧场开展。

坐标:泰安 18日(周日),《泰山千古情》惠民演出在泰安市文化艺术中心泰山大剧院举办。

坐标:菏泽 17日(周六)上午,以“毛泽东诗词书法比较论”为主题的讲座在菏泽市图书馆一楼报告厅进行。主讲人为菏泽市作协副主席赵统斌。

坐标:临沂 17日(周六)金玉山杯2015临沂国际马拉松万人签名活动在临沂市行政中心前广场举行。

展览

坐标:济南 16日(周五),俄罗斯特列恰科夫国家画廊藏品巡展(1894-1980)在山东美术馆一楼A1厅开展。

坐标:济南 18日(周日)起,“无限之际——比利时著名艺术家斯吕思作品展”“续存形式之赞叹——林伯禧作品展”“生命如花——哥川·竟成钢笔画艺术展”“锐不可当——第二届虚苑青年版画创作新锐获奖作品巡展”在济南市美术馆开展。

坐标:济南 15日,敦煌壁画展在长清大学城山东工艺美术学院美术馆开展。

坐标:济南 16日(周五)—11月17日,《敦煌壁画艺术精品高校公益巡展》在长清校区山东工艺美术学院美术馆开展。

坐标:济南 17日(周六)—11月5日,“微风”——徐志广油画展在历下区经十路19288号鲁商广场B座117室银座画廊开展。

坐标:济南 即日起—时间未定,近现代精品展在鲁商广场的银座画廊开展。

坐标:济南 19日(周一)9:00—16:30,金秋菊展书画作品公开征集在济南天下第一泉风景区工会办公室(趵突泉南门211室)开展。

坐标:临沂 16日(周五)—10月19日(周一)中国北方茶博会暨紫砂艺术节·临沂站将在临沂商城会展中心举办。

坐标:临沂 17日(周六)—11月15日,首届菊花节在沂南县红石寨景区举办。

坐标:临沂 17日(周六)金玉山杯2015临沂国际马拉松万人签名活动在临沂市行政中心前广场举行。

坐标:临沂 18日(周日)—20日(周二),第6届中国(临沂)国际商贸物流博览会在临沂国际会展中心举行。

坐标:临沂 18日(周日)—22日(周四),第六届中国博览会之园林苗木桂花节在中国花木博览城举行。

坐标:临沂 18日(周日)—20日(周二)2015临沂建筑材料展在鲁南国际会展中心举办。

(更多资讯详见逸周末微信公众号) 本报记者 雒武 实习生 赵梓余