



## 穿汉服乘画舫 执子手叙情缘

本报万期礼赠有情人,50对泉水眷侣畅游第一泉

本报济南10月31日讯 万期有礼,万期有你。10月31日上午,齐鲁晚报“爱你一万年”画舫巡游发船仪式暨齐鲁晚报万期庆典在天下第一泉景区举行。50对泉水眷侣身着汉服见证晚报万期,诉说今世情缘。

今年是齐鲁晚报携读者共同走过的第27个年头。值出版一万年之际,本报特推出“爱你一万年”画舫巡游暨泉水眷侣评选活动。此次活动由齐鲁晚报主办,天下第一泉景区协办。经过20天征集,10月31日上午,50对泉水眷侣与本报共同庆祝万期盛典。

活动开始前的一个多小时,许多参加庆典的泉水眷侣就聚集

在活动现场。情侣二人兴奋地穿上汉服,彼此正衣冠,拍照留念。“都说一万年太久只争朝夕,齐鲁晚报一万期的寓意太好了,我们的爱情也要讨个好彩头。请齐鲁晚报为我们见证,等两万期、三万期的时候,我们也要来。那时候我就带着我旁边这个小老太太一起来。”小林的男朋友拉着小林动情地说。

庆典现场,齐鲁传媒集团副总编辑,齐鲁晚报总编辑、总经理蓝海致辞说,自1988年创刊以来,齐鲁晚报的每一步发展都离不开读者和社会各界朋友的关心和支持。无论时代如何变迁,传播方式如何改变,齐鲁晚报都要扎根读

者,奉读者为上帝,服务读者。

“27年,一万年,齐鲁晚报就像一棵参天大树,衷心希望你绿树长青。”万期纪念仪式上,晚报读者代表杨曙明先生为晚报送上祝福。杨曙明说,从齐鲁晚报创刊起,他就与晚报结下不解之缘。这么多年来,每天早上第一件事就是看晚报。

活动现场,50对泉水眷侣身着宽袍大袖的传统汉服,同主持人学习了汉代打招呼的礼仪。这次活动是有情人的缘分,也是齐鲁晚报与读者之间的缘分。齐鲁晚报想通过这次活动,带读者回归传统文化,倡导“夫妻和睦,举案齐眉”的传统美德。

## “高大上”航拍点亮画舫游

10月31日,由齐鲁晚报组织的6.9公里画舫巡游活动,为游客准备了许多惊喜:船行水面,岸边传来悠扬古琴声;行至南门桥,空中航拍机徐徐升起;一路快艇跟拍,摄影摄像俱全;庆典仪式还是现场直播……

为了增加活动的传统韵味,此次画舫巡游特意在护城河边和画舫中安排了古琴、箫、快板、相声等传统艺术表演。77岁的朱易

之长期从事古琴教学工作。“中国古琴有3000多年历史,是传统文人修身养性的重要方式,这次参加这个表演就是为了宣传古琴。”朱老先生说,看到这么多人看演出,他非常高兴。

悠扬的琴声,绵绵的箫声,飘荡在清澈的泉水,摇曳的垂柳间,与整个都市的喧嚣形成鲜明对比。

清脆有力,字字铿锵,充满了活力、雅趣和幽默。

此外,齐鲁晚报的全方位立体报道也让眷侣们开了眼界。在报道画舫游时,航拍、快艇跟拍、现场直播等形式一应俱全。

“我们在济南住了30多年,头一次坐游船,觉得咱济南的泉水比江南的还要好,咱报道出去,让更多的人都知道咱济南的泉。”参加活动的老济南李阿姨高兴地说。



10月31日,齐鲁晚报万期庆典画舫巡游船队在风景如画的护城河内一字排开,蔚为壮观。 本报记者 周青先 摄

本版采写: 本报记者 唐园园 范佳 郭立伟 张阿凤 张永宽

“码帮新米开仓季”特别报道——

# 新打的小米香又糯



今年新打的正宗的龙山小米上市了!真真正正产自章丘龙山镇的龙山小米,终于和广大会员见面。另外内蒙赤峰科尔沁地区产出的内蒙新小米也刚刚运到济南。之前一直在码帮购买小米的消费者这下有口福了。两种真正意义上的有机新小米码帮一起开卖。新米数量有限,赶快抢购吧!

□王廷

### 龙山传奇贡米 营养滋补佳品

本周,济南人最喜爱的正宗章丘龙山小米新鲜上市了。龙山小米取自章丘龙山镇地区,自古以来就是济南甚至山东的骄傲,成为历代皇室的贡品,在清代被列为四大贡米之一。相传乾隆皇帝下江南的时候,选中了龙山小米,此后一直是皇室的贡米,而普通老百姓也就无从食用了。

解放后,龙山小米多次获得省内外农产品大奖。在消费者心目中有极高的地位。几乎每个家庭中都备有小米,而龙山小米这个小米中的极品更是得到了老百姓的追捧。小米的品种很多,按米粒的性质可分为糯性小米和粳性小米两类。龙山小米谷壳色浅,皮薄,出米率高,米质好。龙山小米色泽金黄,质粘味香,悬而不浮,油而不腻,入口爽滑,能多次凝结米油层的特点,其米油营养极为丰富有“代参汤”之美称。我国北方许多妇女在



生育后,都有用小米加红糖来调养身体的传统。而龙山小米熬制出来的小米粥,上面漂着一层厚厚的“米油”,给婴儿吃更是非常有营养。所以龙山小米熬出来的粥营养丰富,有“代参汤”的美称。

龙山小米的营养价值尤其体现在新米上,刚刚打出来的新米营养尤其高。据权威机构测定,其淀粉含量66.85%—69.76%,蛋白质含量达11.2%—13.4%,脂肪含量4.5%—5.85%,比普通小米高1%—3%。所含蛋白质、脂肪均高于大米、面粉。而粗纤维的含量又是几种主要粮食作物中最低的。所以特别适合产妇、幼儿及老人补身体。

### 内蒙赤峰月子小米 天然有机绿色

赤峰的气候条件也决定了根植于赤峰旱坡地的粟和黍耐干旱、抗倒伏、适应性强、品质优良等特点,致使当地小米加工后的小米颗粒大、粒形圆、晶莹透明,品质非常高。所以有“敢汉杂粮,悉出天然”一说。正是由于赤峰的小米适口性



好,营养丰富,非常适合妇女小孩食用,当地有月子小米的说法。

赤峰科尔沁小米属于糯性米。它的色泽金黄,质粘味香,悬而不浮。因为米油营养极为丰富,在妇女坐月子期间可以补充大量的维生素B。内蒙月子小米上面漂着一层厚厚的“米油”,给婴儿吃更是非常有营养。

科尔沁草原又称科尔沁沙地。气候冬寒冷、夏炎热,春风大。年均降水量360毫米。科尔沁地区土壤为黄沙土和栗沙土,植被丰富牛羊成群。在这种未经耕地开垦过的地区种植小米,利用多年生成的牲畜有机质土壤培育小米,使小米的营养成分达到最佳。

### 家常小米健康食谱

小米有营养,更要科学食用。在食用上要讲究调和搭配。比较经典而又适合一般家庭制作的吃法有小米南瓜粥,小米蒸排骨,红枣莲子小米粥,小米煎饼等。

◆小米南瓜粥  
功效:美容、降糖、养胃、消食、安胎

步骤:首先把大米和小米淘洗干净留着备用;然后把南瓜去皮切块。在锅内放入大米和小米,然后加入适量的水,烧沸之后放入南瓜块。转成小火继续熬煮,等待南瓜熟透之后盛入碗中,用勺子把煮烂的南瓜捣碎就可以食用了。南瓜具有清热解暑的功效,而且膳食纤维非常丰富,南瓜小米粥既可以提供很好的饱腹感,而且热量又非常低,是养胃清肠的佳品。

提示:小米先用少许水浸泡一小时,容易煮粘稠;小米如果是免洗的最好,如果不是,只要用水稍冲洗一遍即可,反复洗会损失营养成分;南瓜也可以直接切成南瓜片或南瓜块放到粥中煮,如果这样就要跟小米一同下锅。

◆小米蒸排骨  
功效:补肾、润肺,开胃消食  
步骤:把小米冲洗干净,碗中放入没过小米的清水,把小米浸泡20分钟左右。猪大排在沸水中焯一下,去腥和血水,焯过水后的肋排放入碗中,放适量的豆瓣酱,放入准备好的姜末,把准备好的黄酒倒入碗中,放适量的盐,搅拌均匀,浸泡近一小时。取一个圆筛,把浸泡好的猪大排沥干碗底排好。最后撒上如葱花即可。把浸泡好的小米倒入放有猪大排的碗中,浸泡过的液体倒入装有猪大排和小米的圆筛中,上蒸锅大火煮开,转小火半小时,关火,焖半小时就好。

提示:腌制的过程能让小米吸足水分和调料,蒸后的小米有汁料和排骨的香味;蒸的时间要根据份量来调整。  
◆红枣莲子小米粥  
功效:美容、安神、补钙、消食

步骤:取红枣10颗,莲子适量,再用豆浆机内量杯取一杯半小米。莲子用清水泡发,红枣洗净后去核并切成小块,小米淘净备用。将三种食材放入豆浆机内,加水至最高水位线。接通电源调至五谷豆浆键进行加热打磨,盛出后即可食用。

提示:红枣性温,味甘,其维生素含量为水果之冠。有益气补血,健脾和胃功效。莲子有较弱的滋补健身功能,是传统的润肤养颜佳品。

### 2015 纯正新小米价格表

品名	市场价	码帮价
龙山小米1KG装	30元	25元
龙山小米2.5KG装	75元	58元
龙山小米5KG装	150元	115元
月子小米2KG装	50元	40元

### ◆购买方式◆

在线购买:  
码帮商城http://mabangqjwb.com.cn  
现场购买:  
1.每日9:00—17:30御品堂(舜耕山庄南临,舜耕路28号,乘坐39,48,64,66,110,152,K100,K169路在舜耕会展中心站下车向南走100米路东)电话:88803333  
2.每周六9:00—17:00码帮会员中心(经十路16122号山东省食药监局东20米副楼坐电梯至2楼,如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路,31,62,79,115,117,152,BRT2,K51,K56在科院路站下车向东40米)  
客服电话:  
0531-85196828 85196137  
码帮商城官方QQ群:343348973