

周末天气

周末阴雨绵绵,“小雪”后可能有雪

又到周末了,本周末依然是阴雨绵绵的天气,到了周日部分地区还有中到大雨。本周日是二十四节气的小雪,据省气象台预报员介绍,预计下周二可能有雨夹雪天气。

进入小雪之后,东北风将成为我省的常客,气温开始下降,逐渐降到0℃以下。由于天气未

进入特别寒冷的时候,虽开始降雪,但雪量不大,故称小雪。

根据历年气候来看,小雪节气是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气。强冷空气影响时,常伴有入冬第一次降雪。气象部门预计,我省的雪天预计出现在24日前后。未来几天详细天气预报如下:

20日白天,全省天气阴,大部分地区有雾或轻雾,鲁西北和鲁南地区局部有降雨。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区5℃左右,其他地区8℃左右。

20日夜到21日白天,全省天气阴,鲁西北、鲁南和鲁中地区有小雨。最低气温:鲁西

北、鲁中山区和半岛内陆地区6℃左右,其他地区9℃左右。

21日夜到22日白天,全省天气阴,鲁西北的东部和半岛北部地区有小到中雨局部大雨,其他地区有小雨。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区6℃左右,其他地区9℃左右。

本报记者 任磊磊

GO·资讯

活动

坐标:济南 20日(周五)10:00,“纪念李钟馀先生诞辰100周年书法作品捐献”活动,将在济南市博物馆举行。李钟馀先生的10幅书画精品将由家人捐献给济南市博物馆永久收藏。

坐标:济南 23日19:00,在千佛山路1号CCPARK 4层 睿丁岛生活美学书店,魏新书《历史有魏道》分享会举行。

坐标:济南 23日13:30-15:00,在山东大学中心校区知新楼A座620,广西师范大学出版集团董事长、著名出版人何林夏,为您讲述“中国出版业的现状与趋势”。

坐标:济南 22日(周日)14:30,耶格系统迈向未来·书友会(济南)第十九期在经七小纬六路汇统大厦B座1904举行。

展览

坐标:济南 22日(周日)—25日,在山东省文化馆举办15书画名家作品年展。

坐标:滨州 21日(周六),在滨州市时杰美术馆举行水墨乡土——秦嗣德水墨人物作品展。

坐标:威海 即日起至明年1月12日,威海市博物馆联合山东博物馆,在市馆多功能厅举办“山东博物馆鲁绣精品展”。

演出

坐标:济南 21日(周六)19:30,“梁静茹·你的名字是爱情”2015世界巡回演唱会济南站,在济南奥体中心体育馆举办。

坐标:德州 27日(下周五)19:30,“美国钢琴家独奏音乐会”在德州大剧院小剧场上演,美国钢琴家伊兰·凯森奈伦博根当晚将为观众演奏《致爱丽丝》等世界名曲。

更多精彩资讯详见本报逸周末微信公众号。 本报记者 雒武

周末养生

山药哪种好,傻傻分不清

山药因其比较高的营养价值越来越受到市民的喜爱,但一个问题让人们越来越纠结,现在山药种类越来越多,模样也各种各样,什么是最适合自己吃的,市民只能听商贩的宣传,听完了,真的假的还是不知道。今天咱们就一起来补补山药课吧!

本报记者 张玉岩

模样太多让人挑花眼

家门口经常有卖山药的,每天的价格都不一样,这让济南市民刘女士有点蒙圈:“每天的山药种类都不一样,价格也不一样,也不知道这些山药有什么区别。”山药品种不少,想要弄清楚每个品种的特点,适合做什么,真不是一件容易的事儿。

记者在十亩园菜市场了解到,山药虽然各种各样的都有,但在市场上最普遍的山药主要有三种,一种就是比较细的山药,也就是大家口中常说的“铁棍山药”,另外还有身材较粗的山药,叫做“水山药”和“牛腿山药”。

“山药的价格就是两种,铁棍山药比普通山药贵一倍,铁棍山药6.5元/斤,普通的山药3.5元/斤。”刘女士告诉记者,这普通的山药又分两种,一种口感比较脆,另一种口感比较面,不过这两种山药的价格没什么区别。

山药大体可分三大类

口感比较脆的就是市民口中的“水山药”。这种山药要比铁棍山药粗得多,身材比较“粗壮”,不过却十分匀称,从头到脚一般粗细,十分挺拔。

体型比较健硕的,除了水山药之外,还有一种叫做“牛腿山药”,俗称面山药。牛腿山药与水山药一样,身材比较粗壮,但是牛腿山药并不“匀

称”,通常是一边粗一边细。

“水山药和牛腿山药在口感上有很大区别。水山药含水量大,很脆,最适合炒菜。牛腿山药比较面、黏,更适合煮着吃。”刘女士说。

山药中的“贵族”就是铁棍山药了。与水山药相比,它最大的特点就是身材修长。一般山药都比较脆,拿着山药的中间轻轻晃一下也不容易断。”刘女士说,“还有一种山药叫小白嘴,也比较细长,跟铁棍山药看起来比较像。不过小白嘴山药粗细没有那么均匀,也不如铁棍山药直。”

糖尿病人也适合吃它

山东营养学会副会长杜

慧真介绍,山药属于薯类,中国营养学会建议每天要吃薯类,山药也是推荐食用的一种。从中医来讲,山药可以补肾健脾。山药含丰富的蛋白质、维生素,特别是含钾较高,有助于保护血管和降血压。

通常认为,糖尿病患者不适合淀粉含量比较高的薯类食品,不过中医认为,山药治疗消渴症,所谓消渴症就是指糖尿病了。虽然山药的含淀粉量比较高,但是山药含水量有75%,相对于米、面,淀粉含量还是比较低的。不过,山药也有不适合的人群。比如对山药过敏的,另外,中医上讲,有积滞症状,大便燥结,最好不要再吃山药。“比如感冒发烧,大便干燥,就不要再吃了。”





大众传媒大厦

尊享醇熟 配套 世界商务价值

历下区泺源大街·精装现房·20万抵30万·整层销售

黄金绝版地段,商务金融地标;
齐鲁传媒高地,泉城文化聚焦;
一流商务配置,钜献全球名企。

**泺源大街历山路
写字楼商铺 火爆销售中**



精装 5A甲级
写字楼



1700m²自由
组合空间



现房 整层
订购中



办公独立式
卫生间



10米挑高
双大堂



11部高速
电梯



配备员工
餐厅



配备健身
中心

VIP: 0531 + 58619302/9623

项目地址 / 泺源大街与历山路交汇处西南角
| 投资商: 大众报业集团 | 全程营销: 齐鲁不动产 | 整合推广: 齐鲁先锋

本资料仅为要约邀请,不构成本公司对广告相属内容的承诺。买卖双方权利义务以《商品房买卖合同》为准。