

24日  
生活指数



旅游:适宜

微风相伴天气略凉,但不影响出行。



穿衣:较冷

建议着厚外套加毛衣等服装。



感冒:较易发

天凉温差大,适当增减衣服。



交通:良好

气象条件良好,车辆可以正常行驶。

# 菏泽市食品药品监督管理局开发区分局开展小餐饮专项整治 11家小餐饮单位被整改

本报菏泽12月23日讯(记者 董梦婕) 23日,记者从菏泽市食品药品监督管理局开发区分局了解到,自10月份开展小餐饮专项整治以来,共排查了辖区各类小餐饮店153家。10月份以来,菏泽市食品

药品监督管理局开发区分局积极开展小餐饮专项整治,针对目前小餐饮普遍存在无证经营、硬件设施和卫生条件差等问题,根据网格化责任分工,组织人员逐户进行走访调查,备案登记,共排查各类小餐饮店

153家。同时将检查结果通报给业主,让业主在监督意见书上签字确认,保留检查痕迹;并不定期组织回访检查,督促小餐饮业主整改到位。在小餐饮比较集中的区域或街道,选取基础条件较好、积

极配合整改的单位,优先帮扶指导,组织整改到位后,发放餐饮服务许可证。同时,充分发挥示范带头作用,以点带面,带动周边小餐饮单位配合整改,为持证经营创造条件。然后分批分业态召开小餐

饮业主约谈会,下发整治标准,签订《餐饮服务单位责任书》。截至目前,共出动执法人员200余人次,现场指导60余家,指导小餐饮店整改到位后发证14家,11家单位正在整改,5家单位已递交申请材料。

**今日招牌菜**

本报“今日招牌菜”栏目持续进行,如果你身边有特色美食,欢迎拨打推荐热线:18265096119,与大家一起分享。

## 鲁渝馋嘴蛙

鲁渝馋嘴蛙的全部秘密都在“麻辣秘籍”之中,以独家配方精心炼制而成,精选18种纯天然香料按黄金比例文火熬制,浸泡而成,融合牛蛙仔的鲜嫩,集美味精华于一炉。

凭此页报纸可在鲁渝中华路店领取会员卡一张,四店通用(德乾海鲜巨无霸 德乾九号 鲁渝中华路店 鲁渝中和路店)

订餐电话:  
0530—5951111 5951555



鲁渝馋嘴蛙 68元/份



## “鲸涛”联手 尼泊尔《等风来》



《等风来》是导演滕华涛和编剧鲍鲸鲸继《失恋33天》后再度联手打造的力作,主要讲述了美食专栏作家程羽蒙(倪妮饰),富二代王灿(井柏然饰),大学毕业生李热血(刘雅瑟饰),永远家长里短话题不断的大姐团,以拍照为唯一目的的摄影团,由这样一群人组成的旅行团奔赴世界上最幸福的国家——尼泊尔,开始了“幸福之旅”。但团里的游客,却都有各自的人生问题。旅行团从一开始就麻烦事儿不断,但在经历了建团不久却就地解散、酒店停电的夜半惊魂、独住山顶小旅店、遭遇当地暴乱等等一系列事件的过程中,旅行团里的成员们互相照应互相了解,每个人都表现了最真实的自己。

《等风来》的故事里,王灿没有顿悟出什么,程羽蒙也要接着面对她的人生,李热血还是会用自己的满腔热血换来不对等的回应,大姐团要接着回归自己琐碎的家庭生活,但是,有些回忆,会让他们在复制黏贴的日子里,静静地等风声从耳边响起。电影由井柏然、倪妮主演,将于2013年12月29日上映,全片4/5以上的戏份在尼泊尔拍摄。

# 圣诞狂欢 如何吃得更健康



圣诞节即将到来,很多人已经做好了狂欢的准备。中国人过圣诞更注重声势,节日期间能为节日增添快乐与喜庆气氛的丰盛家宴是必不可少的。然而,佳节饮食也应追求吃得科学,吃得卫生,吃得健康。那么,圣诞狂欢期间,饮食怎样安排才更为科学合理,益于健康呢?

### 1.品种巧搭配

选购菜肴和节日饮食的安排应在注重色、香、味、形的前提下,力求荤素、冷热、粗细、干稀巧搭配,荤素搭配,可

以激发人的食欲,保持营养平衡,酸碱平衡。就冷热菜肴的口味而言,不仅要求甜、咸巧搭配,还应做到麻、辣、酸、苦巧搭配,达到五味俱全,才能胃口大开。粗精搭配,就是要适当吃些粗粮、多纤维食物,帮助消化。干稀搭配,主要是指主食花样多,有米饭、馒头、大饼、蒸包、水饺、元宵、年糕等;粥、汤、甜饮等也要品种变换,品味多样。

### 2.肥瘦巧补充

节日荤食应少而精,肥瘦搭配,以瘦为主。口味要清淡,

多选择平时少吃的牛肉、狗肉、兔肉、鸽肉、猪肉、鸡鸭鹅爪等,以及海鲜、鱼类。鱼、肉的制作要以清蒸为主,少用油炸、烧烤。

烹煮食物的器具,以不沾锅较好,因为可以减少食用油的量;同时避免用油炸或煎调理,可以烤或蒸取代,这样可以减少过多的油被吃进肚子里去;也尽量少用酱料及调味料,可以用香料取代;蛋制食物,可以两个蛋白取代全蛋;烹煮前可以将肉类的皮去除,因为皮层通常含有较多脂肪。

### 3.夜餐巧安排

节日期间,人们常玩到深夜,甚至通宵达旦,因此免不了吃点夜餐。由于白天饮食丰盛,晚餐吃馒头、包子、面条或喝点牛奶等热饮即可,既充了饥,又不伤脾胃,还有利于睡眠。

### 4.伤食巧调治

过节,一些人不注意自己的消化能力,很容易出现伤食。对伤食症可用桂皮、山楂各10克,红糖30克,水煮桂皮、

山楂,滤汁放入红糖调匀,热饮。或用槟榔、炒莱菔子、生山楂各10克,水煮三物,去渣,凉后加入白糖少许,以此代开水饮,效果很好。

### 5.零食巧调理

节日的三餐主食多以丰厚的油腻食品为主,所以,零食应以开胃、理气、消胀、降火、祛燥为特点,如饭后两小时里,可吃点苹果、梨、香蕉等,以开胃通便;少吃花生、瓜子、糖果、巧克力等零食;而橘子、柿子等以不吃为好。另外,像话梅、山楂片、薄荷糖等可适度品味。

### 6.烟酒巧分开

喜庆佳节,亲朋好友欢聚,少不了饮酒助兴。适量饮点酒可以促进血液循环,消除疲劳,加快新陈代谢,但是,切不可畅饮无度,一醉方休。尤其是一边酗酒一边大量吸烟,对身体的摧残相当严重。因此,节日期间应做到酒席桌上不吸烟,饮茶吸烟不喝酒,避免人体肝、胃、肺同时受到侵害。(宗禾)

## 菏泽将建超5A级商会大厦

21日,菏泽商会大厦建设启动仪式举办,新的城市规划显示,商会大厦位于长江路菏泽住房保障和房产管理局西邻,为菏泽未来的金融、商务和办公核心区,是菏泽的城市CBD。

商会大厦是一栋超5A级现代商务写字楼,地下2层,地上23层,一共25层,高103.5米,为菏泽商务新地标。内部空间为loft结构,层高4.5m,买一层,得两层,超高使用率。不仅有50—100平米的空间,更有840平米大平层整层办公,为商界领袖量身定制企业总部。

在内部配置上,商会大厦以国际超5A级办公标准



商会大厦启动仪式现。

打造,整栋大楼均为智能办公,智能照明控制、楼宇自动化控制、电力监控系统

等,以智能化科技配置,为企业提供更全方位的绿色办公环境。(王香)

## 晒幸福 大赛正式开跑

本报启动“温暖全家福”活动和“寄语2014”活动,您可将照片(电子版)发送给我们,本报会在临近春节的报纸上集中展示,将您的祝福送给全市每一个人。

### 参与方式

“温暖全家福”活动。自即日起,您可将全家福照片(电子版)以及对全家的简单介绍和对市民的新年祝福(100字左右)发新浪或腾讯微博@今日菏泽;关注今日菏泽微信公众平台:qlwbhz,发送微信即可。

“寄语2014”活动。自即日起,您可将自己的照片以及对2014年的寄语(100字左右)发新浪或腾讯微博@今日菏泽;关注今日菏泽微信公众平台:qlwbhz,发送微信即可。

微信公众平台: qlwbhz

官方微博: @今日菏泽 weibo.com/678605306

官方微信: qlwbhz

http://t.qq.com/hzqlwb