

春日健康帮您“挑挑食”

自然界的规律是春生、夏长、秋收、冬藏。春季春阳升发、乍暖还凉,不但要合理地调整饮食,还要有目的地选择一些适合春季的食物。

樱桃

樱桃素有“春果第一枝”的美誉,目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚,味美多汁,色泽鲜艳,营养丰富,其铁的含量尤为突出,超过柑橘、梨和苹果20倍以上,居水果首位。樱桃性

温,味甘微酸,具有补中益气,调中益颜,健脾开胃的功效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注重的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。

韭菜

韭菜四季常青,可终年供人食用,但以春天吃最好。

韭菜是娇嫩鲜美的起阳草,有天然“伟哥”之称。不但是调味佳品,而且是富含营养的佳蔬良

药。春季气候冷暖不一,需要保养阳气。而韭菜性温,最宜人体阳气,

春季饮食养生不妨挑挑食

春季常吃韭菜,可增强人体脾胃之气。由于韭菜不易消化,故一次不应吃得太多。一般来说,胃虚有热、下部有火、消化不良者,皆不宜多吃韭菜。

菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳,其根红叶绿,

鲜嫩异常,尤为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。中医也认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍机体对钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用沸水烫软,捞出再炒。

葱、姜、蒜

葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,不但可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年

中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。

蜂蜜

在春季多风的季节里,蜂蜜是最理想的保健饮品。天天早晚各饮用一杯,既可润肠通便,又可预防感冒,清除体内毒素。冲服即可,不需煎煮。由于蜂蜜富含可迅速吸收的糖分,是高能量食品,减肥者不可贪吃。

本报记者 赵旭 整理

每周一菜

红烧肉



做法

1、五花肉不可切太小,因为肉熟了会缩,切太小的话,一煎就没有内容了。2~3cm合适,不可小于2cm。

2、五花肉先用凉水加料酒浸泡,可去腥。

3、煎肉时不用放油,直接放入肉小火煎,会出一些油,这要看五花肉的肥瘦程度。出油太多的话,可倒出一些留做它用。这样做出的红烧肉不腻。但煎至时间一定不要太长,若时间太长把肉里的油都煎出,肉再怎么炖也不好吃了。我用500g肉,大约倒出了多余的30ml油。

4、传统用糖炒色。但糖炒色不易把握火候,用老抽上色更加方便。倒入开水之前放几块冰糖,北方人不喜甜,不要放太多。老抽的多少决定颜色的深浅,看自己喜欢。生抽调味。

5、开水要一次加足量,至少炖1小时。最后要大火收汁,至汤汁浓稠包裹住每块肉,这样味道更加好。

工艺

炖

难度



中高水平

人数



2人

口味

酸甜味

准备时间



15分钟

烹饪时间



<30分钟

吃货团简介



自从“吃货团”招兵买马以来,市民纷纷报名加入。在我们的QQ群里,大家一起分享滨州的美食,同时也有商家的倾力加盟。目前以不同形式加入吃货团的成员已超过600人,当然我们的队伍还需要您的加盟。

无论您是制作美食的行家,还是品尝美食的食家,亦或是出售美食的商家都可以加入我们的队伍。在这里您可以搜到各大酒店的招牌菜系,也可以寻到回味无穷的民间小吃。我们致力于为您打造滨州最全新的美食平台,大家可以在这里分享美食、分享生活、分享快乐。“吃货团”期待您的加入。

吃货团QQ群:324754190
团长电话:13589746230,15762165931

龙的传人用龙卡



龙卡全球支付信用卡
——全币种 免兑换 龙卡世界行

中国建设银行龙卡全球支付信用卡9月1日隆重发行,建行龙卡双币种白金信用卡及以上等级产品功能权益全面升级。

龙卡全球支付信用卡特色权益和服务

● 全币种全球支付人民币入账

龙卡全球支付卡境内外通用,您的所有外币交易(包含刷卡消费、网络消费、取款等)均实现自动购汇,直接折算为人民币记入您龙卡全球支付卡的人民币账户,您仅需按账单以人民币归还欠款即可,还款更便捷。

● 免收外汇兑换手续费

当您在全球所有国家或地区使用时,均免收外汇兑换(货币兑换)手续费,支出更优惠。

● 境内外出行全面保障

① 刷卡购机票或支付旅费(含机票),您可获得500万元高额航空意外险,搭乘航班延误4小时以上,可获得最高3000元航班及行李延误险。

② 如遇挂失前48小时境外盗刷,可享最高保障金额2万元的失卡保障服务。

● 出国留学消费信贷服务

当您出国留学可申请办理龙卡全球支付卡主附套卡,享受留学费用分期信贷服务,并享有留学费用分期付款手续费优惠。

● 境外外币交易双倍积分

通过VISA、MasterCard交易网络的境外外币消费交易,均享受双倍消费积分优惠。

● 全球旅行特色服务

龙卡全球支付卡持卡人享有全球机票、酒店预订便捷服务。

【国际机票特惠服务】

享受多家航空公司自中国始发的国际航班,可在公布销售价格的基础上,享折

上折优惠。2013年具体折扣如下:

① VISA银联双标识卡

国航特惠:通过国航热线95583购买国际航线头等舱或公务舱客票可享92折优惠,经济舱客票可享95折优惠。

东航特惠:通过东航热线95530购买国际航线(港澳台除外)头等舱或公务舱客票可享9折优惠,经济舱客票可享95折优惠。同行1人也可享受同样优惠。

南航特惠:通过南航热线95539购买由南航实际承运的欧美、澳新国际航线头等舱、公务舱及高端经济舱机票(W舱以上),可享受9折优惠。

② MasterCard银联双标识卡

东航特惠:通过东航官网(www.ceair.com)购买国际航线(含港澳台)公务舱全价机票,享“两人同行一人免费”。

【全球酒店预订服务】

① VISA银联双标识卡

通过HotelClub平台(www.hotelclub.com/visa/cs)可预订全球超过141个国家74,000家酒店,预订价格可享最高15%的折扣优惠。

② MasterCard银联双标识卡

通过Hotels平台(www.hotels.com/mastercard)可预订全球60多个国家161,000家酒店,享最高10%的折扣优惠。

【全球机场贵宾服务优惠】

可享全球机场贵宾室及快速通关服务折扣优惠。

① VISA银联双标识卡

在全球超过600个机场贵宾室享65折优惠申请标准会籍、75折优惠申请特惠及尊贵会籍。(www.prioritypass.com.cn/VISASC2012)

在全球超过280个国际机场享快速通关服务公布价格85折优惠。(www.AirportSpeedPass.com)

② MasterCard银联双标识卡

在全球100多家机场贵宾室享优惠价RMB40/卡/年(原价RMB100/卡/年)申请标准会籍。(www.dragonpass.com.cn)

【全球租车优惠服务】

可在“赫兹租车”享有会会员费、租车折扣等优惠服务。(www.hertz.com)

【全球特惠商户服务】

享受VISA、MasterCard国际组织白金信用卡全球特惠商户服务。

【全球秘书服务】

持卡人拨打VISA、MasterCard白金秘书专线,可获得包括全球紧急服务(紧急援助、紧急替代卡、紧急取现等)和综合服务(旅行协助、娱乐预订、商务协助等)在内的7×24小时全天候个性化定制服务。

*以上特色服务可登录www.visaplatinum.com和www.mastercard.com查询,具体信息以VISA、MasterCard公告为准。相关服务限持卡人本人享受。

龙卡信用卡外币账户刷卡境外消费,享5%返现奖励

2013年9月1日至2014年2月28日期间每个自然月内,龙卡信用卡VISA卡、万事达卡、JCB卡在境外使用外币账户刷卡消费,单张卡片通过同一卡组织清算网络消费满8笔,且每笔满等值1000元人民币,即可获当月该组织清算网络外币账户消费金额的5%返现奖励,每卡每个自然月最高奖励600元等值人民币。

游台湾刷龙卡信用卡银联卡,5%返现奖励

即日起至2013年12月31日,在台北101、微风广场、诚品生活、新光三越、汉神百货刷龙卡信用卡银联卡(卡号62开头),单笔满1000元人民币(含)可享5%返现奖励。每卡活动期间最高获赠600元人民币,还可尊享商户提供的更多特惠礼遇。

更多详情见中国建设银行网站www.ccb.com