

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。需注意的是，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。

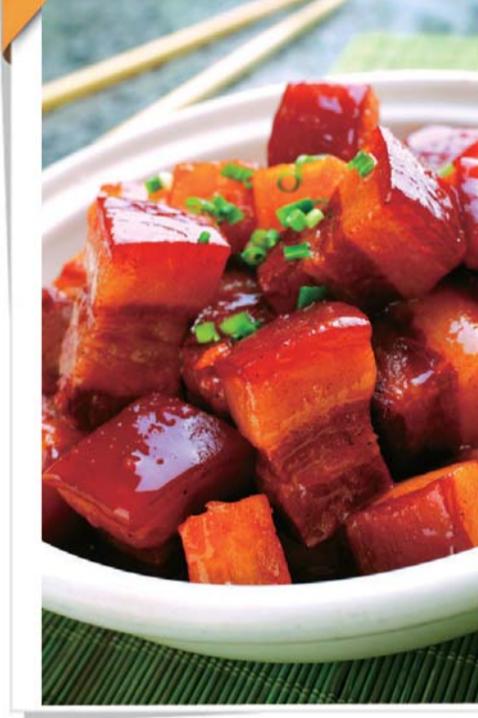
蜂蜜

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

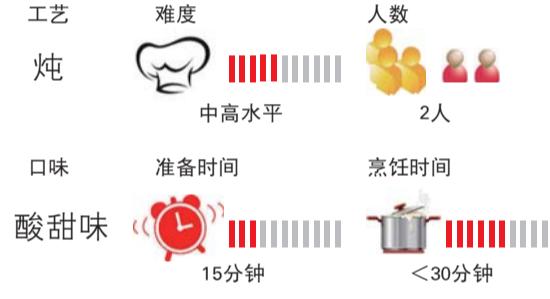
每周一菜

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，一煎就没什么内容了。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。这样做出来的红烧肉不腻。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。



吃货团简介



自从“吃货团”招兵买以来，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，也可以寻到回味悠长的民间小吃。我们致力于为您打造滨州最全新的美食平台，大家可以在里面分享美食、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



中国建设银行
China Construction Bank

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

出国留学家庭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92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65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”享有免会员费、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卡持卡人在境外使用外币账户刷卡消费，单笔卡片通过同一组织清算网络消费满8笔，且每笔满额值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。

游台湾刷卡龙卡信用卡银联卡，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、汉神百货刷卡龙卡信用卡银联卡（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