

都市消费·食尚



1 木耳炒芹菜

民间有“春天的芹菜,夏天的姜,不用大夫开药方”一说,黑木耳炒芹菜有补肝肾、降血压的作用。将黑木耳用清水泡发去根撕块,芹菜洗净切段,姜切片,葱切段,蒜去皮切片;将炒锅置武火上烧热,加入油,待油烧热至六成时,放入姜片、葱段、蒜片爆香;随即放入芹菜、木耳炒至芹菜断生,加盐、味精调味即成。

2 有机美味鸡

这也是一道春季养生的滋补菜品。先把鸡肉用香草、盐、胡椒和黄油腌制后切条;把土豆、苹果、芹菜焯熟切条后用橄榄油和盐、胡椒、芥末粉调均匀;将腌制好的鸡胸肉入水煮熟;在底部用调配好的沙拉垫底,最后在顶部放一片烤鸡皮片作为装饰。



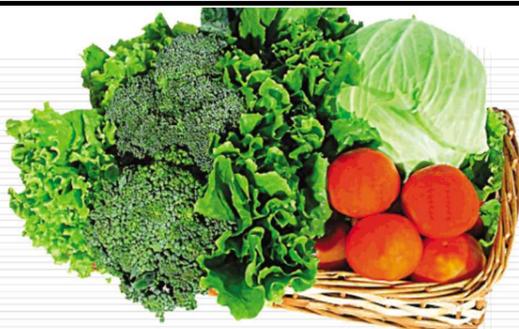
3 红枣、蜂蜜

春季肝气旺盛,脾胃偏弱,胃肠消化能力较差。宜少吃酸的多吃甜的,但不宜多吃油腻肉食,热量可适当由甜食供应,红枣正是这样一味春季养脾佳品。蜂蜜味甘,含有多钟矿物质、维生素;还有清肺解毒的功能,故能增强人体免疫力;入脾胃二经,能补中益气、润肠通便;是春季最理想的滋补品。

4 椒油拌菠菜

菠菜是春天时令蔬菜,具有滋阴润燥、舒肝养血等作用,对因春季肝阴不足所致的高血压、头晕、糖尿病、贫血等都有较好的辅助治疗作用。椒油拌菠菜可养血明目、润肠通便。将菠菜择洗干净,用开水烫至八成熟,捞出用凉水冲一下,挤干浮水切段;将虾皮、精盐、味精、姜末、芝麻一起放入烫好的菠菜内;锅烧热放入适量食用油,烧热后放入花椒,待花椒炸出香味后捞出,将油倒入菠菜内拌匀即可食用。

惊蛰已过,万物复苏;春分临近,食补养生。在这个季节,新鲜的野菜、春芽、春果散发着诱人的清香;一些具有食疗功效的天然佳肴,成为春季养生美食的首选。



鲜香美食助春发

□本版综合

樱桃素有“春果第一枝”的美誉。樱桃果实肉厚,味美多汁,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。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。春天吃新鲜樱桃可发汗、益气、祛风和透疹。需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。吃不了樱桃,草莓也是很不错的选择。



5 樱桃、草莓

6 春笋、春芽



被誉为“素食第一品”的春笋,历来备受人们喜爱,有“尝鲜无道春笋”之说。春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,可荤可素,做法不同,风味也各异。炖、煮、煨皆成佳肴。除春笋之外,春天里一些植物、菜蔬生发出的鲜嫩的绿芽也是春季养生很好的食材,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

春季补铁养肝,补气血、降血糖,鸭血最佳。您可将鸭血洗净切成方块,放入开水中焯一下,捞出沥干倒入开水中煮熟;将粉丝放入漏勺或笊篱内,放入煮沸的鸭血汤中烫熟;将粉丝和鸭血汤倒入碗中,再放入鸭肠、鸭肝、葱花、香菜和调味料等即可食用。

7 鸭血粉丝汤



家乐福在京正式启动“倾听顾客”活动



银行柜台的服务满意度评价器您也许并不陌生,但在客流量巨大的大型超市放置满意度评价器您可能会觉得稀奇了。2011年3月9日,为提升顾客满意度,家乐福在北京正式启动“倾听顾客”活动,在部分门店收银处放置了顾客满意度评价器,顾客在家乐福购物结账后,可通过满意度评价器对家乐福的产品和服务进行评价,以最直接的方式表达自己的心声。

目前,活动主要在家乐福北京、天津、哈尔滨、大连、上海、南京、武汉、深圳、成都等十几个城市的相关门店内进行试点。光顾这些门店的顾客根据自己的购物体验,可以在满意度评价器上选择“满意”、“一般”或“不满意”按键,对家乐福做出评价。评价器的结果会定期反馈到家乐福内部,以便家乐福了解顾客的购物感受,更好地为顾客服务。

据家乐福相关负责人介绍,家乐福之所以推出“倾听顾客”活动,是为了能加强与顾客之间的沟通和互动,更多地了解顾客在购物过程中遇到的问题,了解顾客内心的需求,真正做到及时发现、解决问题,让每位顾客每天都能享受到“到家”的服务。

昆仑山成就好水品质

近年来,“幸福指数”已经成为全社会普遍关注的热门话题,并且引起了全国两会代表委员们的特别关注。笔者在采访时了解到,袁熙坤等十位全国政协委员在本届政协会议上联合提出《关于提倡健康饮水,制定好水标准提升全民生命质量的问题与建议》,在该提案中各位委员将关注点放在了最基本的日常健康饮水问题上,呼吁相关部门尽快制定好水标准,规范瓶装水市场,关注百姓的健康饮水生活。
政协委员首倡健康饮水 呼吁制定好水标准
据袁熙坤委员介绍,在追求生命质量提升的过程中,我们在很长一段时间内陷入了过于追求车房等外在物质的误区,严重忽略了饮用好水这一关爱自身生命质量的内在品质生活方式。在这一方面,我国与发达国家之间存在非常大的差距,据调查数据显

示,欧洲的人均好水消费量是国人的50倍之多。
对此,参与联合提案的众位委员一致呼吁,政府应该尽快完善相应的法律法规,制定好水标准,加强市场监管,明确不同饮用水种类的定义与功能,为公众健康饮水、饮用好水提供良好的市场环境以及科学的消费指导。
七大标准决定好水品质 优质水源比肩世界好水
据了解,世界卫生组织曾经根据世界五大长寿村的饮用水提出了七条好水标准,其中包括水源必须纯净;PH值呈弱碱性;富含多种人体健康所需的矿物质和微量元素;硬度适中;水中溶解氧适中;水分子团小,利于人体吸收;水的营养生理功能强等。目前,这七条标准正是检验好水的国际通用准则。
迅速提升全民生命质量 昆仑山助力幸福中国
昆仑山天然雪山矿泉水

助力提升国人生命质量



的负责人表示,昆仑山矿泉水完全符合世界卫生组织的好水标准,长期坚持饮用,有助于国人生命质量以及幸福指数的迅速提升。作为中国高端水的代表,昆仑山矿泉水将通过用心生产每一瓶好水,为幸福中国贡献自己的一份力量。
据了解,昆仑山矿泉水的水源来自海拔6178米的昆仑山玉珠峰,高山冰雪融水经过沙砾石层天然过滤达50年以

本周团单网主打团购

奇乐儿儿童主题公园

仅12.9元!享原价70元奇乐儿主题公园套餐!不限时!不限节假日!

奇乐儿是山东最大的儿童主题公园,室内面积近1600平米,配备了大型软体玩具,新型科技、智力启蒙及DIY手工玩具,真正使孩子们快乐玩耍。其中多个项目被国家教育部定为“科学教育”课题开发儿童少年潜能研究的产品。让未来的孩子梦想成真,让来过的孩子留恋往返!



奇乐儿儿童主题公园
CHEER KIDS PLAY PARK

团单网,是省城最火爆、口碑最好的团购网站!是省内第一家推出7天无理由退款及消费不满意先行赔付的团购平台!

详情请登陆团单网www.tuandan.com
电话:4006667775
企业QQ:800052960

热享泉城 8.8折
菜单享受 8.8折
活动日期:3月18日--4月18日
雪花啤酒免费 吃100送30元代金券
餐后每桌赠送精美礼品

大韓情緣 炭火烤肉
奥体店盛大开业
订餐电话:0531-88951288

名师主理:本店由朝鲜族名师主理,经营正宗韩式烤肉、韩式料理。
环境一流:1000平米高雅舒适的就餐环境,适合您商务就餐、亲友小聚。
品质一流:本店采购进口肥牛、双汇冷鲜肉、韩国进口调料精心烹调。
品牌餐饮:百汇餐饮旗下连锁品牌,管理规范,服务更好。