

11日生活指数▶▶▶

Weather

穿衣指数:  
短袖类

短袖衫、短裙、短裤。

感冒指数:  
低发期

天气舒适,不易发生感冒。

紫外线指数:  
最弱

紫外线最弱。

冰淇淋指数:  
高热量

适宜吃高热量冰淇淋。

养生馆

## 想喝羊肉汤,又讨厌膻味,咋办?

萝卜、米醋、绿豆……巧用家里这些东西,就能除去羊肉膻味

羊肉性属温热,可以补虚劳,祛寒冷、温补气血,尤其适合在秋冬季食用。而且,菏泽人爱喝羊肉汤,吃羊肉,羊肉是许多家庭秋冬季节不可缺少的肉类。

但羊肉的膻味也影响了不少人的食欲。想喝完滋补的羊肉汤,却因不能忍受羊肉膻味,只能放弃,这困扰了不少市民。其实,咱家里的萝卜、米醋、绿豆等,只要使用得当,就能很好地去除羊肉的膻味。

萝卜去膻法:将白萝卜戳上几个洞,放入冷水中和羊肉

同煮,然后将羊肉捞出,再单独烹调,即可去除膻味。

米醋去膻法:将羊肉切成块放入水中,加点米醋,待煮沸后捞出羊肉,再进行烹制,也可去除羊肉膻味。

绿豆去膻法:煮羊肉时,若放入少许绿豆,亦可去除或减轻羊肉膻味。

料酒去膻法:将生羊肉用冷水浸洗几遍后,切成片、丝或小块装盘,然后每500克羊肉用料酒50毫升、小苏打25克、食盐10克、白糖10克、味精5克、清水

250毫升拌匀,待羊肉充分吸收调料后,再取3个鸡蛋的蛋清、淀粉50克上浆备用。放置一段时间后,料酒和小苏打可充分去除羊肉的膻味。

药料去膻法:烧煮羊肉时,用纱布包好碾碎的丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等同煮,不但可以去膻,还可使羊肉具有独特的风味。

浸泡除膻法:将羊肉用冷水浸泡2到3天,每天换水两次,将羊肉肌浆蛋白中的氨类物质泡出来,也可减轻羊肉膻味。

橘皮去膻法:炖羊肉时,在锅里放入几片干橘皮,煮沸一段时间后捞出弃之,再放入几片干橘皮继续煮,也可去除羊肉膻味。

核桃去膻法:选上几个质量好的核桃,将其打破,放入锅中与羊肉同煮,也可去羊肉膻味。

山楂去膻法:将山楂与羊肉同煮,去除羊肉膻味的效果甚佳。

(综合)



莫名肚痛腹泻?

莫名情绪不稳?

亲,你压力太大了

喝点花茶,出去转转,可以减压

生活节奏加快,越来越多的,特别是都市白领,时常会莫名其妙地腹痛腹泻,没有原因地情绪不稳,其实这些是压力太大的表现。

近日,武汉一名白领就莫名其妙地腹痛腹泻,做各种胃肠道检查都没发现毛病,最后被确诊为压力过大所致的胃肠功能紊乱。

据医生介绍,胃肠功能紊乱与胃肠道运动异常有关,大部分患者是由于学习和工作压力过大、精神过于紧张引起的,有的还伴有失眠、焦虑、头痛等症状,患者以女性居多。压力大的人应积极调整生活方式,注意加强体育锻炼,多吃蔬菜和水果,出现经常性腹痛腹胀时应尽早求诊。

此外,如果心情不好,还可以喝点花茶。花茶有助于解抑郁、提神,可缓解性情的烦躁,能疏肝解郁、理气调经。当心情不好时,出去转转,呼吸一下新鲜空气,也是不错的减压方式。

## 安利第700个“营养厨房”落户三门峡

本报讯 2012年9月4日,新学年伊始,安利公益基金会第700个春苗营养厨房在河南省三门峡市陕县第三实验小学落成使用。中国关工委主任顾秀莲、常务副主任武韬,安利公益基金会主席郑李锦芬,副主席陈朝龙,河南省人大副主任储亚平,三门峡市政府相关领导出席了落成仪式。

陕县第三实验学校是陕县东部唯一的九年制寄宿制学校,是周边山村学童及外来矿工子女就读的主要学校。该校新改造建成的春苗营养厨房面积达45平方米,配置了卫生安全的全套厨房设备,可满足500人就餐。

落成仪式上,中国关工委还与安利公益基金会签署了

2014—2016新的三年战略合作规划协议。安利公益基金会主席郑李锦芬女士表示:“在2011年,我们捐建了300个春苗厨房;2012年又捐建了400个;2013的目标是1000个;在接下来的3年,我们将继续与中国关工委深入合作,在不低于头3年投入的基础上,在尚未实施‘春苗营养计划’的22个

省区加大加快捐建春苗营养厨房。”

“春苗营养计划”是安利公益基金会携手中国关心下一代工作委员会,共同推出的重点公益项目,旨在整合政府、民间力量,为中西部农村贫困地区留守儿童集中的寄宿制学校建设营养厨房。

(综合)



影讯 菏泽新世纪电影城推荐

## “高穷帅”的热带雨林大冒险

3D动画《秘鲁大冒险》14日上映

3D动画《秘鲁大冒险》讲述的是一名普通的建筑工人阴差阳错之下变身考古学家,踏上一场惊心动魄的探险之旅。

泰德从小就梦想成为一位伟大的考古探险家,并一直为此而努力着。长大后,虽然他只是一个普通的建筑工人,日子穷困潦倒,并且遭遇了各种挫

折打击,却一直坚持在追梦的路上。

机缘巧合之下,第七次失去工作的泰德代替生病的考古教授前往秘鲁,寻找传说中的印加黄金城。隐藏了真实身份的泰德与教授的女儿一道,带着打开失落之城的钥匙,来到美丽神秘的热带沙漠与丛林,共同踏上了一段探险之旅。

