



菜汤可是个宝

许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤,事实上,烧菜时,大部分维生素已溶解在菜汤里。比如小白菜炒好后,会有70%的维生素C溶解在菜汤里。

蔬菜尽可能做到现炒现吃,避免长时间保温和多次加热。另外,为使菜梗易熟,可在快炒后加少许水闷熟。

炒菜时,不要加冷水,冷水会使菜变老变硬不好吃,而加开水炒出来的菜又脆又嫩。

炒藕丝时,一边炒一边加些水,能防止藕变黑。

记者 王帅 整理

半周晴好半周阴

天气渐寒,注意保暖,谨防感冒上身



本报11月18日讯 18日,一股冷空气抵达威海,但这股冷空气只带来了短暂的阴天。今天下午起,天气就开始转晴,且持续至周三。周四,是“小雪”节气,还将有一股冷空气到来,届时将转为阴天,风力较大,气温下降,这种天气还将持续至周末。

周一,各地阴转多云,北

风近海6到7级,内陆4到5级,温度沿海4℃到10℃,内陆2℃到11℃;周一夜间,晴间多云,北风转南风近海5到6级,内陆3到4级,温度沿海5℃到3℃,内陆4℃到0℃。周二,晴间多云,南风近海5到6级,内陆3到4级,温度沿海3℃到11℃,内陆0℃到11℃。周三,晴间多云,西南风近海5到6级,内陆3到4级,温度沿海4℃到12℃,内陆1℃到12℃。随着一股冷空气的影响,周四和周五,为多云间阴天气,南北风交替出现,且风力较大,气温骤降,至周五时沿海最高气温

6℃左右,内陆7℃左右。周六和周日,阴转多云,南北风仍交替出现,风力较大,气温偏低。

周四,是二十四节气中的“小雪”节气。进入小雪节气,意味着气温持续走低,天气寒冷,降水状态由雨变成雪。随着天气渐寒,感冒最易上身,建议大家勤洗手,洗脸以清除身上感冒病菌,另需多锻炼增强体质,在饮食上吃一些温补、清淡的食物。“小雪”过后,天气阴冷晦暗光照较少,总让人感觉压抑,需要大家经常自我调节,保持愉悦的心态。



世界

1982年11月19日,第九届亚运会在新德里开幕

1991年11月19日,美国提出“星球大战”新计划

中国

1931年11月19日,诗人徐志摩空难丧生
1984年11月19日,中国第一支南极考察队出发

记者 冯琳 整理



- 《寒战》(30元/位)9:20 13:30 15:20 19:30
 - 《谍影重重4》(30元/位)11:10 17:10
 - 《无敌破坏王》(3D,35元/位)11:30
 - 《太极2》(3D,35元/位)13:20 17:10 19:10
 - 《幸福迷途》(30元/位)10:00 13:10 16:20 19:50
 - 《给野兽献花》(30元/位)9:10 12:20 15:40 19:20
 - 《守护者联盟》(3D,35元/位)13:20 17:10 19:10
 - 《缘来是咱俩》(30元/位)11:40 14:50 18:00
 - 《一次别离》(30元/位)17:20 19:40
 - 《幻影追凶》(30元/位)11:40 15:40
 - 《茉莉亚的眼睛》(30元/位)9:50 13:50 17:40
 - 《八卦宗师》(30元/位)10:40 13:50 17:10
 - 《天生爱情狂》(30元/位)15:50 19:40
 - 《致命替身》(30元/位)9:30 13:40
 - 《诡爱》(30元/位)14:40
 - 《二次曝光》(25元/位)10:10 11:40 13:40 16:10 18:50
- 持本报影迷可享受当月会员票价!
地址:少年路4号(大世界北门西·鑫城大厦西50米)
咨询电话:5232510 5232595

记者 王帅 整理

齐鲁晚报·今日威海
新浪微博:@今日威海
新闻热线:96706
新闻中心:5201113
15906310630
投稿邮箱:irwh002@163.com
发行热线:5203337
广告热线:5203331
总编辑邮箱:irwh001@163.com
投诉举报电话:5282226

体彩

排列3第12316期中奖号码:7、0、8。
排列5第12316期中奖号码:7、0、8、3、3。
七星彩第12136期中奖号码:4、9、2、7、8、6、2。
联网22选5第12316期中奖号码:04、05、06、10、16。
兑奖有效期为60天,兑奖截止日为2013年1月16日,逾期作弃奖处理。

移动仓库

作品名称:移动仓库
作品描述:充分利用空间。
拍摄时间:11月
拍摄地点:市区
作者:蔡旭
“联通电影城杯”草根拍客
征稿启事

读者来稿时,请提供以下信息:
1、作品名称及描述
2、拍摄时间3、拍摄地点4、作者姓名5、联系电话、通信地址。投稿邮箱:wangshuai399@126.com,QQ:846465852。

我们将每月底对投稿的摄影作品进行评比,择优评出5张作品,5名获奖读者分别获联通电影城电影票2张(60元/张)奖励。



听星级咖啡师讲咖啡的故事——咖啡的起源和种植

咖啡,这种苦味醇浓却让人回味无穷的饮品,很多人深深地爱她。有人说,咖啡丰富我们的生活,为我们的生活增添惬意;也有人说,咖啡分明就像我们的生活,苦中带甘,甘中飘有余香,伴随记忆久久不散。喜爱咖啡的你,深入了解咖啡么?请随星巴克星级咖啡师一起了解星巴克及咖啡的故事。



关于星巴克

星巴克咖啡公司成立于1971年,始终致力于商业道德采购并烘焙世界上最优质的阿拉比卡咖啡。今天,门店遍布全球的星巴克已经成为世界上首屈一指的专业咖啡烘焙商和零售商。公司一直坚持对卓越品质和服务的承诺,遵循我们的指导原则,通过每一杯优质的咖啡为我们的顾客每天营造独特的星巴克体验。

想更加了解星巴克,欢迎来到星巴克门店或通过网站www.starbucks.com和www.starbucks.cn分享星巴克体验。

第一株咖啡树

谚语中,咖啡代表的是“力量与热情”,一千多年前人类就有饮用咖啡的历史了。世界上第一株咖啡树是在非洲之角发现的,非洲之角埃塞俄比亚是咖啡的故乡。

传说:古代埃塞俄比亚名叫卡法(kaffa)的山区,生长着一种结小红果的野生灌木。一位牧人的山羊群吃了这种灌木果子后不停地欢闹。于是,他也好奇地摘下一些放在嘴里咀嚼,不多时便备感精神。附近的一群修道士听说后,怀着好奇之心试嚼之后,也产生同样的效力。于是每当有必要在夜间举行宗教仪式时,这些僧侣都用咖啡豆煮成汤水喝下,用这种方法来使自己保持清醒。在当初发现咖啡时,这种野生的灌木植物还没有名字。当地人就以其生长地“卡法”命其名。以后广传世界的“咖啡”之名就是从“卡法”演变出来的。

咖啡的种植

世界上有三个主要的咖啡种植区,分别是东非和阿拉伯半岛,亚洲和环太平洋地区,拉丁美洲。各个地区的咖啡因各自的地形、气候、种植方法和加工工艺不同而风味各异。在现今常见的咖啡豆品种中,有两种最具有商业价值的咖啡:阿拉比卡咖啡豆和罗布氏特咖

啡豆。阿拉比卡咖啡豆生长在高海拔地区,其风味比其它咖啡要精致得多,而且,这种咖啡中咖啡因的含量只占咖啡全部重量的1%。星巴克公司只采购品质最好的阿拉比卡咖啡豆,咖啡采购团队每年都要评估几千份咖啡样品,从中选择最好品质和口味的咖啡进行采购,由此保证了几十年如一日为咖啡爱好者们提供高品质的咖啡。

咖啡的道德采购

星巴克知道优质咖啡是经营成功的基本要素。我们的咖啡采购战略是为咖啡种植者及其社区提供经济和社会福利,并且为环境保护做出贡献,即道德采购。

星巴克采用整合方法来建立同咖啡种植社区的互利合作关系,综合各种有利因素,包括:支付溢价,帮助咖啡种植者获得利润,供养家庭。鼓励参与C.A.F.E.条例(“咖啡和种植者公平条例”),为审核报告中达到最佳社会和环境标准的种植者提供优先的采购政策,及增加经济透明度条款。采购环保(树荫种植)和认证咖啡(公平交易认证TM和有机认证),以促进环保或提高经济效益等一系列项目。为此,星巴克支付的咖啡价格远高于咖啡商品市场价格,使咖啡种植者能够获得公平价格和利润,同时也确保能够始终如一的为消费者提供最高品质的咖啡。

——End

本报联合星巴克咖啡推出“星级咖啡师 我问你来答”系列活动,每期我们将从答对问题的读者中抽取5名幸运读者,每位幸运读者将获得两张免费中杯(12盎司)饮料券。参与方式:1.致电报社18863155027、0631-5271119,回答每期提出的问题。2.登陆新浪微博,@starbucks威海,并回答每期提出的问题。

咖啡问题:星巴克采用的咖啡豆是哪个品种?
注:1.见报之日起,3日内将您的答案告诉我们,每期答题时间截止至第3日17:00点;2.答题时请您留下姓名和联系方式;3.下期公布答案及获奖名单。

上期答案:星级咖啡师
上期获奖名单:
本报幸运读者:
赵先生 134XXXX2271
王女士 159XXXX4239
宋先生 155XXXX4120
微博幸运粉丝:
宝贝依琳 早安威海

