

今日运河 悦消费

还记得那个被“一米阳光”照到就会得到幸福爱情的传说吗?不论是旅游口号还是偶像剧的噱头,那只是个传说——但是真正的“薏米”就不同了:它们是减肥明星,是美白秘方,也是美食主料。

冬日里的薏米阳光

本刊 综合

【薏米鸡仔煲】

薏子和薏米都有祛湿除痰的作用,薏子还能除烦安神。注意,薏子必须去掉莲心,否则汤会有苦味。而且薏米煮汤,本来就可以利尿排湿、消肿养胃,建议饮食不规律的人可以多喝这种汤,但脾胃虚寒、手脚冰凉的女性,在经期不宜多食。

原料:童子鸡750克、薏米80克、莲子80克、枸杞25克。

调料:盐6克、料酒1大匙、鸡精1小匙、姜3片、葱3段、胡椒粉3克、香油少许。

做法:

- 1.将童子鸡洗净,剁成块状,焯去血水,抹上盐、料酒后腌渍30分钟。
2.将枸杞、薏米、莲子分别用温水泡软,洗净,沥水薏子去心,待用。
3.将鸡块、薏米、莲子、枸杞、姜片、葱段一同放入锅中,注入足量清水,用大火煮沸。
4.撇去浮沫,改为小火,煮3个小时,直至鸡肉熟烂。
5.拣去姜片、葱段,放入盐、鸡精、胡椒粉调味,滴入香油即可。

【雪梨薏米羹】

雪梨具有养血生肌的作用,与薏米、银耳、枇杷同煮,特别适合在入冬后身体偶感风寒时用于清热润肺、安神止咳。而且用挖空的雪梨做盅,不仅使汤品更加原汁原味,而且也是特别讨喜的冬季甜品!

原料:雪梨2个,枇杷1个,薏米、贝母、茨菰、银耳各25克,黄瓜和樱桃碎各少许。

调料:冰糖水。

做法:

- 1.将薏米、贝母、银耳分别洗净泡发,将薏米和贝母放入碗中,置于蒸屉中蒸熟,然后再将银耳放入碗中,加水,放入蒸屉中蒸熟。
2.茨菰去皮洗净,与贝母一同切成小丁。茨菰入水氽一下,捞出晾凉。黄瓜洗净切丁。将雪梨洗净,横切去1/5做盖,用小勺挖去梨肉,将外壳蒸熟,,梨肉榨汁去渣。
3.将所有的材料放入梨盅内。
4.将榨好的梨汁加矿泉水和冰糖水调匀,然后倒入梨内即可。

【薏米莲子排骨煲】

薏米莲子排骨煲的最大作用是在寒冷季节里补气健脾、温补养身,非常适合气血两亏的年轻女孩。

原料:排骨500克、薏米50克、莲子30克。

调料:姜5片、蒜片10克、冰糖8克、盐8克、花椒5粒、料酒1大匙、香油少许。

做法:

- 1.薏米用温水浸泡1小时,去皮、心,捞出沥干备用。
2.薏米放入烧热的净锅内炒一下,取出后捣碎,与莲子一起放入煎药的盅内,倒入两碗水,煎至剩一碗水,取汁备用。
3.排骨焯去血水,沥干后放入汤锅内,倒入煎好的薏米莲子汁,加入姜片、蒜片、花椒,大火煮沸后转为小火,煮至排骨七成熟,撇去浮沫,捞出晾凉。

- 4.汤内加入冰糖、盐,用中火煮至汤汁浓稠,倒入排骨,烹入料酒,滴入香油即可。用竹签刺入排骨中,若没有血水冒出,则表示排骨熟了。

【薏米玉米小窝头】

这种小窝头微甜可口,女人们普遍在心理上不愿多吃主食,因此注意体积不要过大,以蒸出一口一个的大小为宜。常吃对祛除粉刺、雀斑及防止冬天里的肌肤皴裂都有帮助。

原料:玉米面200克、薏米粉50克、糯米粉50克。

调料:植物油20毫升、白糖6克。

做法:

- 1.将玉米面、薏米粉、糯米粉、白糖放在盆中混匀,取温水150毫升,边加水边揉面。
2.继续揉压,直至面团有弹性为止。
3.将揉好的面分成均等的小面团,搓圆。
4.手上蘸少许植物油,取剂子在手心,用一只手的拇指顶住剂子,以拇指为中心,再用另一只手转动剂子,一边转动一边用右手大拇指使劲顶住剂子,辅以其他四指收边,逐渐形成一个中间带凹孔的半球形窝头。
5.笼屉置大火上,预热后放入做好的窝头隔水蒸20分钟,即可出笼。

恒茂商都一期项目推介暨招商大会隆重举行

11月21日,恒茂商都一期项目推介暨招商大会,在兖州圣德国际酒店隆重举行,600多家商户参加了大会。项目上海超群投资集团董事长陈超海先生、兖州市政府有关领导莅临大会并讲话。通过推介会对该项目的详细介绍和前景分析,参会商户对恒茂商都项目的投资规模、升值潜力及商业魅力有了更深的了解,踊跃在现场与工作人员洽谈签约合作事项,现场气氛非常热烈。恒茂商都是由上海超群投资集团控股,兖州恒茂商业城有限公司16亿巨资投资开发的一个大型商业综合体项目,是济宁、兖州两级政府重点招商引资项目、重点建设项目。项目规划总占地610余亩,建筑面积68万平方米,项目规划将建成商业街、庭院式类独栋商业、沿街高层酒店式公寓和办公楼于一体的多业态、综合性商贸中心。在管理模式上,引进了“浙商”全新运营理念,结合山东地区生活文化特性,创造性的将购物、餐饮、娱乐、大型超市、商务配套、商品贸易等多种商业功能集于一体,科学合理配置的商业业态。未来的恒茂商都,将是鲁西南最大的专业市场集群。(张海涛)

《不在场证明》背后数据：“失陪”催生的孤独=让老人每天抽50根烟

——红星美凯龙20日全球首发爱家指数调研创意视频

日前,红星美凯龙在15城市开展了以“爱家时间”为主题的大型社会调研活动,并以创意视频《让一亿人触目惊心的不在场证明》(以下简称《不在场证明》)展现了该调研活动折射出的社会问题。调研结果显示,都市白领们因为过多关注物质等硬指标而忽略了对家人的精神关怀,而这种“冷漠”亲人的情况在父母身上体现得尤为明显。如今,大部分80后与90后将更多的精力放在拼搏事业上,试图闯出自己的一片天空,工作的快节奏与强大的压力让他们无法时刻关爱父母,甚至也没有尽到关爱父母的责任。据红星美凯龙调研视频报告显示,失陪于父母早已成为一个社会普遍问题,但是什么催生了这种情况呢?职场竞争压力大、生活成本不断上升让我们不得不在社会上拼尽全力,力争上游。此外,随着时代变迁,我们的价值观也发生了重大转变,物质条件成为我们衡量情感与亲情的重要指

标。调研视频报告显示:超过一半的白领认同“努力工作,为家里提供更多经济贡献”是爱家的最好表现。但我们的父母是否真的最在意物质享受呢?据《人人健康》杂志关于老人心理的最新调查显示,65%的老人最迫切的需求是时常有儿女陪伴,其次才是生理照顾。可见在你意气风发之时,慢慢老去的父母最大的愿望是听你的一句问候,和你一起吃一顿便饭,让你听听她的唠叨……

最为重要的是,你看似不经意的失陪却给父母带来了严重的心理、生理伤害。根据调研视频报告显示:全国有超过65%的老人觉得心灵孤独。有医学研究显示,孤独恐慌会使一个65岁的老人收缩压升至150毫米汞柱以上,其危害相当于一天吸50根香烟。失陪引发的孤独不仅仅对老人造成伤害,对伴侣与孩子也有极大影响。据调研视频报告显示:长期错过需要与伴侣一起度过的重要时

刻,将严重影响爱情幸福度,致使离婚指数上升。而父母陪伴孩子的时间也将直接影响到孩子的情商、健康及成长经历。红星美凯龙已深刻认识到中国家庭缺失爱家时间的现状,希望以实际行动倡导国人用时间爱家,通过推出由国际顶级导演Rob Slychuk & Syak及他带领的创作班底倾力合作的调研视频报告《不在场证明》与罗嘉良倾情主演微电影《时间门》,举办“爱家日”等大型社会公益活动,唤起大家对“爱家时间”的重视,呼吁大家用更多时间陪伴家人、呵护家人。

由红星美凯龙打造的微电影《时间门》中,诉说了一位事业有成的中年男子,身患奇病后才发现与家人的共同回忆屈指可数,此时才后悔莫及但却为时已晚。微电影发人深省,告诫常常忽略“爱家时间”的白领们,不要效仿男主角,到最后才幡然醒悟。(孙超)

金牌专栏

齐鲁晚报·今日运河 广告中心 订版电话:0537-2366549 2366539

中国拍卖行业“AA”级拍卖企业 山东天恒星拍卖行有限公司司法拍卖公告

受司法部门委托,定于2012年12月12日10时在本公司拍卖厅对以下标的依法进行公开拍卖:

一、拍卖标的:1.位于微山县御景花园第15幢B座一单元二层201室住宅房一套(含储藏室、车库),微房权证县城字第013113号房权证所载房产建筑面积为147.23平方米,参考价34.2万元。2.2010年登记陕汽牌重型自卸货车一辆,参考价23.1万元。

二、拍卖标的展示时间地点:2012年12月10日-11日在标的所在地现场展示。

三、竞买登记手续办理:有意竞买者应在2012年12月11日16时前(到账为准)将5万元竞买保证金汇入我公司指定账户(户名:山东天恒星拍卖行有限公司,账号:378301030012015126539,开户行:交通银行济宁分行营业部)并凭保证金收据及有效证件到我公司办理竞买登记手续。

联系地址:济宁市古槐路43号 联系电话:0537-2212898 公司网址:www.sdthxpm.com 山东天恒星拍卖行有限公司 2012年11月23日

挂失声明

陈君堂注册监理工程师注册执业证书编号00093557丢失,声明作废。

杨晓娥注册监理工程师注册执业证书编号00152654丢失,声明作废。

大型超市招租

梁山县城中心三层楼房6000平方米,适合超市、家具、餐饮等其它行业。

联系人:李先生 联系电话:13505476902 0537-3226686

公告

金乡县通源汽车销售服务有限公司,注册号:370828200006246-1,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销。清算组由田茂鲁和杨冲组成,杨冲任组长。请债权人于见报之日起45日内向公司清算组申报债权债务。特此公告。 金乡县通源汽车销售服务有限公司 2012年11月23日

山东省人民政府指定公物拍卖机构 山东恒诚拍卖公司拍卖公告

定于2012年12月11日上午10时,在金乡县人民法院审判庭公开拍卖金乡县金鸣面粉有限责任公司房屋建筑物一宗(包括仓库、车间、办公室等,均不含土地使用权),证载面积2804.6㎡,该标的位于金乡县鸡黍镇任楼村105国道东侧,参考价:103.2万元。

展示时间及地点:公告之日起拍卖日前止,标的所在地。 办理手续:有意竞买者,请于拍卖日前携带有效身份证明来我公司办理竞买手续,同时交纳20万元竞买保证金到金乡县人民法院帐户(未成交不计息全额退还)。 开户行:中国农业银行金乡县支行; 户名:金乡县人民法院; 帐号:483101040001374; 联系地址:济宁市建设路10号 咨询电话:2882277 13605379517 13615379990 山东恒诚拍卖有限公司 2012年11月23日

山东省人民政府指定公物拍卖机构 山东恒诚拍卖公司房产拍卖公告

受有关部门委托,定于2012年12月12日上午10时,在我公司拍卖厅公开拍卖梁山县城人民中路1号住宅房产一套(幢号:肆,房号:204,总层:3层,标的所在层数:2层),该房产建筑面积约72.09㎡,房产证号:梁字第004756号,参考价:13万元。

展示时间及地点:公告之日起拍卖日前止,或与我公司联系。 办理手续:请于拍卖日前携带有效身份证明来我公司办理报名手续,同时交纳2.5万元的竞买保证金。(到我公司指定帐户为准,未成交不计息退还)。 联系地址:济宁市建设路10号(原中信银行办公三楼) 咨询电话:0537-2882277 13615379990 网址:www.sdhcpm.com 山东恒诚拍卖有限公司 2012年11月23日