

百花园

花城资讯, 一网打尽

24日生活指数

Weather



旅游:
较适宜



穿衣:
冷



感冒:
易发



晨练:
不宜



交通:
良好

稍冷,仍可陶醉于大自然的美丽风光中。

天气冷,建议着棉衣等冬季服装。

昼夜温差较大,易发生感冒。

早晨天气寒冷,请尽量避免户外晨练。

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

雪后天冷,吃点羊肉吧

做法不同功效也不同,焖、蒸适合嗜肉族

菏泽人爱吃羊肉,而羊肉恰恰也是我国民间传统冬令进补的佳品。

明代大药物学家李时珍的《本草纲目》中记载,羊肉能补中益气、开胃健脾。在冬季食用对身体格外有益。因为,羊肉所含的热量比牛肉还高,冬天吃羊肉可促进血液循环,改善因阳气不足而导致的畏寒怕冷等症状。

当然,做法不同功效也不同。炖、焖、蒸,可以最大限度地保证营养成分不丢失,滋补效果最佳。炖时,营养成分部分溶入汤里;焖、蒸时,营养成分基本还在肉里,适合嗜肉族。

涮着吃可以减少羊肉的膻味。此外,冬天将羊肉用冷水浸泡一夜,也可以把羊肉中的膻味物质浸出。需要提醒的是,麻辣汤底涮羊肉,吃了易上火,可同时吃些银耳、梨等生津润燥的食物,或喝点菊花茶去火。

羊肉爆炒能发汗。以葱爆羊肉为代表,选用鲜嫩的后腿肉或里脊,切成薄片,配上新鲜葱白,浸渍后用旺火急炒。有益气补虚、温中暖下的作用,还能发汗解毒。

烤、炸羊肉的代表菜有羊肉串、烧羊肉等。这两种做法油分很大,而且烹饪温度过高,营养损失也最严重。在家烤羊肉时,可用孜然、香叶、盐腌一小时后上锅蒸,再放在180℃左右的烤箱中烤,这样能减少油分。

此外,羊肉性温,吃时最好配些凉性、平性的蔬菜,如萝卜、丝瓜、冬瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇等。但要说羊肉的“绝配”,非萝卜莫属。一方面,荤素搭配能补充人体所需的各种蛋白质;另一方面,萝卜性寒凉,能润燥清火、去油腻、有助消化。(综合)

选购羊肉有技巧 冻得发白的别买

据了解,市面上的羊肉,分冻、鲜两种。质量好的冻羊肉色彩鲜亮,呈鲜红色。有时羊肉刚从冰柜中取出,颜色发白,但放一会儿又变红,也是质量好的。脂肪部分应洁白细腻,如果变

黄,说明冻得时间长。鲜羊肉摸上去黏手不打滑,说明没打水。新鲜羊肉的肌肉坚实有弹性,切成厚片能立起来,而不新鲜的则软塌塌“站不住”,选购时要注意。(综合)

羊肉虽好,但不能与茶、醋同食

羊肉虽好,可它也有很多“克星”。

忌与茶同食

茶水是羊肉的“克星”。这是因为羊肉中蛋白质含量丰富,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,使肠的蠕动减弱,大便水分减少,进而诱发便秘。

不宜与醋同食

酸味的醋具有收敛作用,不利于体内阳气的生发,与羊肉同吃会让它的温补作用大打折扣。

忌与西瓜同食

吃羊肉后进食西瓜容易“伤元气”。这是因为羊

肉性味甘热,而西瓜性寒,属生冷之品,进食后不仅大大降低羊肉的温补作用,且有伤脾胃。

不宜与南瓜同食

中医古籍中还有羊肉不宜与南瓜同食的记载。这主要是因为羊肉与南瓜都是温热食物,如果放在一起食用,极易“上火”。同样的道理,在烹调羊肉时也应少放点辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香等辛温燥热的调味品。(综合)

小提醒



菏泽宝石花车友俱乐部年会搭建交流与公益平台

12月21日晚,一场有力、炫美的水鼓舞拉开了宝石花车友俱乐部携手中南世纪锦城2012年会的序幕。

菏泽私家车越来越多,“汽车时代”来到古城曹州。宝石花车友俱乐部正是由追求时尚生活、致力公益车友自发组建而成,多次组织自驾游、敬老慰问、植树等活动,他们有情趣、爱生活、有追求,也有责任,将公益传播作为俱乐部理念之一。

“年会活动既是一个车友交流的平台,也是我们传播公益的一个平台,希望将来能有更多的人参与到公益活动中来。”网友“飞翔”是俱乐部车友,也是年会活动组织者之一,据其介绍,俱乐部已组建三年,每年都会举办年会活动。

本报记者 张园 通讯员 刘燕丽 摄影报道



菏泽新世纪电影城推荐

《艺术家》贺岁档上映

1927年,乔治·瓦伦丁(让·杜雅尔丹饰)是默片的最佳男主角。一次,他无意中邂逅了表现欲超强的皮·米勒(贝热尼丝·贝乔饰),后者抢镜出头。后来,佩皮闯荡好莱坞,恰好与乔治重逢,这令他心神不宁,演戏频频NG……

本片获69届金球奖最佳音乐片/喜剧片,让·杜雅尔丹获最佳音乐片/喜剧片影帝,及64届戛纳影帝。



技术日产 人·车·生活

3 免尊享

免利息、免月供、免首付,理想座驾轻松购!

重承诺

安全保障承诺+品质无忧承诺,尊享承诺放心购!

份大礼

- 凡购车赠送贺岁礼包
- 到店即享为冬季车辆安全行驶专门定制的检测项目。无限心意惊喜购!

东风日产 新年快乐购!



东风南方东风日产开源专营店 地址: 菏泽市黄河东路车管所往东1公里路南 销售热线: 2073333 服务热线: 2075555
 东风日产华源佳达专营店 地址: 菏泽市黄河路与昆明路交汇处向北2公里路东 销售热线: 7073999 服务热线: 7073666



服务热线
400 830 8899 800 830 8899
www.dongfeng-nissan.com

TEANA 天籁 SYLPHY 轩逸 SUNNY 阳光 LIVINA 骐达 X-TRAIL 逍客 QASHQAI 逍客
MURANO 楼兰 TIIDA 骐达 MARCH 玛驰 QUEST 奇士 NISSAN GT-R

东风日产



启辰D50/R50双星闪耀, 6.78万-8.38万轻松驾享。“年末感恩, 礼享启辰”活动火热进行中。东风日产感恩践行, 启辰车主更可尊享“安全保障承诺”、“品质无忧承诺”。

山东东风南方启辰广源专营店销售热线: 7077666 服务热线: 7077888

启辰 D50 高品质宽适轿车

启辰 R50 高品质型动两厢车