

# 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)

### 小窍门 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/喜剧片影片, 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

### 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 贵士 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