

24日生活指数

Weather

旅游:  
很适宜穿衣:  
舒适感冒:  
较易发晨练:  
适宜交通:  
良好

天气较好,温度适宜,很适宜旅游。

建议着薄型套装等春秋过渡装。

昼夜温差较大,较易发生感冒。

天气不错,空气清新,是您晨练的大好时机。

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

# 五月,到曹县品尝鲜芦笋

## 5月1日曹县将启动“鲜食芦笋月”活动,游客可前去采摘和品尝

本报曹县4月23日讯(记者崔如坤 通讯员 宋银生) 23日,记者从曹县有关部门获悉,5月1日至31日,曹县将组织举办以“大众养生、绿色食疗”为主题的“鲜食芦笋月”活动。近日,曹县各大宾馆、酒店及芦笋种植园正在积极备战,确保推出鲜食芦笋各色菜品,

供游客现场品尝。曹县是全国最大的芦笋生产基地,号称“中国芦笋之乡”。据了解,芦笋是一种营养价值极高的高档蔬菜和保健食品,5月是品尝新鲜芦笋的最佳时节,为丰富“山东美食休闲季”活动,创新餐饮特色,引领餐饮风尚,不断培育

大众健康养生饮食理念,扩大餐饮消费,菏泽市联合省旅游协会、省旅游饭店协会和省烹饪协会计划于5月1日至31日,在曹县组织举办以“大众养生、绿色食疗”为主题的“鲜食芦笋月”活动。5月1日,曹县各大宾馆酒店,芦笋种植园将同步启动“芦笋美

食节”活动,邀请游客参与鲜芦笋采摘、参观芦笋罐头加工生产、品尝鲜食芦笋及芦笋宴等。此外,作为鲜食芦笋主阵地,曹县将重点保障供应商提供芦笋冷链配送业务,确保食材新鲜、质量过关,方便饭店企业采购。

相关链接

## 芦笋怎么吃最养生

### 最关键是要新鲜,其次最好饭前使用

芦笋是一种营养丰富的蔬菜,被称为世界十大名菜之一,在国际市场上有“蔬菜之王”的美称。

芦笋富含多种氨基酸、蛋白质和维生素,其含量均高于一般水果和蔬菜,特别是芦笋中的天冬酰胺和微量元素硒、铜、铬、锰等,具有调节机体代谢,提高身体免疫力的功效。

中医认为,芦笋味苦甘性微温,有健脾益气、滋阴润燥、生津解渴、解毒等功效。

无论哪种芦笋,选购时“新鲜”最要紧。选购芦笋,以全株形状正直、笋尖花苞(鳞片)紧密、不开芒、未长腋芽,没有水伤腐臭味,表皮鲜亮不萎缩,细嫩粗大者为佳。

新鲜芦笋的鲜度很快就降低,使组织变硬且失去大量营养成分,应该趁鲜食用,不宜久藏。如果不能马上食用,以报纸

卷包,置于冰箱冷藏室,应还可维持两三天。

另外,用约5%浓度的食盐水,烫煮1分钟后,捞置于冷水中,使之冷却,是为杀菁,杀菁后放在冰箱中,也可维持2-3天不致腐坏、老化。不过,最理想还是鲜买鲜吃。

需要提醒的是,食用芦笋时必须煮熟,最好饭前食用。

此外,有研究指出,芦笋中的提纯物质可以提高酒精分解代谢速度,帮助醉酒者更快解酒。如果没有芦笋提取物,饮酒之前或之后吃芦笋也可缓解醉酒和防止宿醉。

(综合)



## 想吃芦笋不知怎么做 不妨试试这四种方法

现在这个季节,正是芦笋的高产时节。芦笋怎么吃才好吃呢?不妨试试下边这四种做法。

### 1.凉拌芦笋

凉拌芦笋前一定要先焯一下。具体做法是:把芦笋切段,锅中放少量盐,倒入芦笋焯熟。青椒和洋葱分别切成末,放入芦笋,调入糖、醋、盐、胡椒粉和橄榄油即成。

### 2.清炒什锦菜

用芦笋搭配木耳、山药、百合、虾仁或鸡肉一起炒的什锦菜漂亮美味。先将芦笋焯好切丁,将虾仁或鸡肉滑熟后,放入芦笋丁和其他配料翻炒即成。

### 3.双蛋芦笋汤

蒜末爆香,下芦笋翻炒;倒入鸡汤,下皮蛋丁和咸蛋丁,烧开后即成。

### 4.烤芦笋

将芦笋置于烤盘上,淋上橄榄油、黑胡椒,放入预热过的烤箱内,以190℃烤15分钟,烤好后撒上奶酪粉即可。可以根据芦笋粗细来调整烘烤时间。

此外,选购芦笋时,以形状正直、笋尖花苞紧密、没有水伤腐臭味,表皮鲜亮不萎缩,细嫩粗大,基部未老化,以手折之,即断者为佳。

刚采收下来的芦笋组织很快就会纤维化,不易保存。不过可以用报纸包好,置于冰箱保存,可维持2至3天。

(综合)

## 电视“牡丹奖” 26日在菏泽颁发

本报讯 第25届山东电视艺术“牡丹奖”十佳主持人单项颁奖典礼将于4月26日晚在菏泽电视台演播厅举行。

本次活动由山东省广播电影电视局、山东省电视艺术家协会主办,山东省主持人专业委员会、菏泽电视台承办,是2013菏泽国际牡丹旅游文化节活动之一。

颁奖典礼将现场揭晓山东省首届十佳主持人单项奖的七个门类共十名获奖者。深受观众喜爱的我省主持人小么哥将携手菏泽台主持人隋欣共同主持本次晚会。著名相声演员唐爱国和爱徒小么哥将为观众献上相声《新编糖葫芦》。众多主持人将在节目中展示多才多艺的一面,为我市带来精彩的文艺演出。届时主持人阿速将反串京剧,主持人孙亮、刘爽也会一展歌喉。



### 王晶带来港式喜剧片

## 《百家乐翻天》

### 28日上映



舒奇(杜汶泽饰)及香香(薛凯琪饰)两人极度好赌,任何时间都会赌瘾发作。二人本来不相识,但在澳门同时欠下赌债而被高利贷集团软禁在一起,期间更互生情愫,志趣相投的他们回港后决定结婚。

二人结婚后事业爱情两得意,更诞下女儿舒小小。舒奇被导演Michelle垂青担任电影男主角,香香亦因对赌术的研究被赌场老板Sam罗致对付老千。原是前度情侣的Michelle跟Sam各自被舒奇及香香吸引,更向二人展开热烈追求。舒奇及香香敌不过诱惑,决定离婚。

舒奇及香香均希望获得女儿舒小小的抚养权,唯有告上法庭。法官建议二人比赛戒赌一星期,破戒者会失去抚养权。这对二人来说已经是苦事,无奈Michelle跟Sam更不断从中作梗,为与旧情人争胜而全力设陷阱引诱二人破戒。终于到戒赌比赛的最后一天,意想不到的事情竟然发生了……

## 菏泽8项目列入今年“省重点”

### 总投资96.5亿元

本报菏泽4月23日讯(记者董梦婕) 23日,记者从菏泽市发改委获悉,菏泽市有8个项目正式被列入2013年省重点建设项目,总投资96.5亿元。

在近日省政府下达的2013年省重点建设项目名单中,菏泽市的单县能化公司陈蛮庄

矿井及选煤厂建设项目、菏泽尧舜牡丹生物科技有限公司牡丹产业化项目、曹县运通公司商都文化中心项目、山东舜王城现代物流园项目项目、山东省鲁西南煤炭应急储备基地项目、呈祥电器公司20万吨新型mpp塑钢复合管产业化项目、

山东多友科技新型高效稀土催化材料项目、菏泽亿丰时代商贸城项目名列其。

被列入2013年省重点建设项目的8个单体项目,总投资96.5亿元;其中5个项目去年已开工,分别是单县能化公司陈蛮庄矿井及选煤厂建设项目、

菏泽尧舜牡丹生物科技有限公司牡丹产业化项目、山东省鲁西南煤炭应急储备基地项目、山东多友科技新型高效稀土催化材料项目、菏泽亿丰时代商贸城项目。所有项目中,2012年完成投资13.5亿元,2013年计划投资30.7亿元。

## 膳食纤维,打响肠道健康保卫战

快节奏的生活、繁重的工作压力,越来越多的人出现便秘等问题。这时就需要及时进行调节饮食,否则长期便秘容易导致痔疮,严重者甚至增加直肠癌的发病率。

### 粗粮果蔬里的秘密

在经过一阵对精细粮食的追逐后,人们又倡导饮食的“返璞归真”——多吃粗粮、杂粮和果蔬。这是因为粗粮、杂粮以及蔬菜、水果等植物性食物中含

有丰富的膳食纤维,它被称作“人体清道夫”,在维持肠道健康方面,膳食纤维扮演着重要角色。

膳食纤维除了维持肠道健康外,还能起到降低血脂、降低血糖、预防癌症、控制体重等作用。《中国居民膳食指南》建议正常成年人每天应摄入膳食纤维25g-30g。如果日常饮食无法满足,可以补充富含膳食纤维的营养补充剂,如安利纽崔莱果蔬高纤维咀嚼片。

### 膳食纤维知多少

其实,膳食纤维也分为不同种类,不同的膳食纤维在通便上起到的作用不同。

按照水溶解型,膳食纤维又分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。

可溶性膳食纤维对通便的作用机制是刺激肠黏膜,促进肠道蠕动,加快粪便的排出速度,可溶性膳食纤维在燕麦、大麦、水果和豆类等含量比较丰富。而

不溶性膳食纤维起到的作用在于增加粪便的重量和体积,使粪便柔软、易于排出、加速排便,不溶性膳食纤维在麦麸、全谷粒、蔬菜和坚果类含量丰富。

所以,在日常饮食中,两种膳食纤维都要摄入,才能更有效的保持肠道健康。(综合)

