

吃好吃巧 润肺祛燥

要润燥,秋天吃什么好呢?人们不妨多喝汤水,可以滋养身体的同时,还起到润燥的功效,可以预防在秋天干燥气候对人们身体的影响,如喉咙干哑、声音沙哑等。秋天吃什么好呢?专家推荐我们不妨尝试烹调下面几种润肺去燥的食疗。

猪脚+木瓜

做法:猪脚洗净切块,沸水去腥,用冷水冲洗一下;将切好的猪脚放在炖盅内,加水,与猪爪块平即可,放咸鲜味。猪爪炖到酥,加入木瓜块再略炖。

功效:木瓜可以滋阴滋润,而猪脚有丰富的胶原蛋白,可以恢复秋季干燥干瘪的皮肤,增加弹性。

香茅+椰汁+鸡

材料:草鸡、土豆、椰浆、三花淡奶、香茅、干葱头、料酒、调味料

做法:草鸡洗净切块,放点盐、料酒捏一下,略腌制。土豆煮熟,去皮切块待用。起油锅,用干葱头或洋葱,切片,香茅用刀拍一下,放入油锅中爆香,放入鸡块炒出香味。再加入一点水,将鸡块煮熟,放盐糖,放椰浆和淡奶。最后放入土豆块,再煮,直到鸡块酥烂即可。

功效:这道菜很香,有滋阴养血功效。

新鲜淮山+枸杞+乌鸡

这道淮山枸杞乌鸡汤很简单,而且效果很显著,将乌鸡切成小块放入炖盅,随后放入切成小块的淮山和枸杞,铺满乌鸡的

表面,然后放入适量的水,不要太满,避免煮沸的时候汤汁漏出来,丢失精华部分。

功效:可以补气、滋阴、补血、对秋季的身体大有益处。

莲子素肚汤

材料:素肚2个、黑枣12个、莲子150克、枸杞100克、盐、味素各适量、胡椒盐少许酒2大匙。

做法:将素肚要浸腌足够的时间,才能入味。素肚加胡椒盐、酒拌匀后,浸腌15分钟。腌好的素肚放入热油中略炸1分钟。过油后的素肚加莲子、枸杞、黑枣、盐、味素及清水适量,放入沙锅中炖煮即可。

此膳清心养阴润燥,很适宜秋季服用。

羊肉枸杞汤

材料:羊肉200克,山楂15克,枸杞子15克,核桃10克,食盐、葱、姜、水适量。

做法:将羊肉浸泡水中1小时以上,泡去血水,洗净后再将羊肉切块,继续浸泡10分钟;将洗净的羊肉控干水分,放入沙锅中;在沙锅中倒入适量的水,将水烧开,撇去浮沫,放入葱姜;放入山楂、枸杞、核桃(提前洗净),然后,小火炖至羊肉熟烂,加入少许盐调味即可。

此膳养血补阴润肺。羊肉浸泡,是为了泡去血水,如果想缩短时间,可以直接煮,撇去浮沫即可;放入山楂可以帮助羊肉酥烂,也可以去腥膻;根据羊肉的熟烂程度来决定时间,不要盲目限定时间,最好的方法就是边做边试味。(爱美)



姜屯派出所贴心服务群众

姜屯派出所所在社会管理创新实践中,牢固树立“服务为先,倾心解难”的执法理念,通过开展进家庭、进企业、进学校等活动,熟悉实有人口,了解治安状况,搜集社情信息,为公安工作提供翔实依据。

对出租屋、公共场所开展经常性的安检,坚持“以房管人”、“以业管人”、“以校管人”、“以企管人”,推进社会化管理;对网吧重点行业实行“实名、实情、实数、实时”登记制,规范业主经营行为;民警还经常与辖区重点人员、高危人群促膝谈心,了解询问他们的生产生活,宣传法律法规,实现了管控“动知轨迹、走明去向”。

同时,民警们通过安防常识宣传,有效提高了群众的安全防范意识,使可防性案件发案率明显下降。现在辖区的群众不用出家门,就能办理居住证,公安民警成了名副其实的群众“贴心人”。(通讯员 袁汝敏)

姜屯派出所抓核心价值教育,正警风

为提高公安管理工作,提升服务经济建设的能力,姜屯派出所扎实开展“讲廉洁、讲正气、筑防线、树形象”核心价值观教育活动,取得了队伍建设和公安管理工作的双赢。把教育活动与基层基础设施建设相结合。

通过开展换位体验、思考等活动,增强了民警从警的责任感和荣誉感。引导民警牢固树立了正确的荣辱观,做到顾全大局、团结协作、忠于职守、爱岗敬业、作风严谨、令行禁止、遵章守纪。征求群众对姜屯派出所队伍建设、执法规范化、服务经济建设、构建和谐警民关系等方面的建议和意见,以牢固树立执法为民思想,严格规范执法行为为目标,在第一个工作日内安排调解,在法定时限内处理结案,让群众带着忧虑而来,怀着满意感激而归。(通讯员 袁汝敏)

秋季养生要“三拒绝”

秋季养生保健的注意事项是很多的,我们需要去多加留心学习,多多的了解。自然的规律我们要遵从,而且还要做的很好才可以,只有这样才能保持一个健康的身体,积极地生活下去。那么秋季养生保健,要做到三拒绝。

1、拒绝秋燥

秋天干燥的气候,使人常感到口鼻咽喉干燥以及发生燥咳,又因肺与大肠相表里,秋令还可出现大便燥结。此外,秋燥还可导致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落。防止秋燥,首先要注意补充水分,每天最好喝3至4

杯开水。

2、拒绝秋乏

告别了炎夏,迎来了天清气爽的秋天,人们感到比夏天要舒服得多了。可是,一些人会有困倦疲乏的感觉,这种现象被人们称之为秋乏。秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过一段时间的调整与适应,秋乏会自然而然地消除,但为了不因此影响工作和生活,最好还是采取相应的防治措施。

3、拒绝秋膘

夏天天气炎热,能量消耗较大,人们普遍食欲不振,造成体内热量供

给不足。到了秋天,天气转凉,饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入大大增加。再加上宜人气候,让人睡眠充足,汗液减少。另外,为迎接寒冷冬季的到来,人体内还会积极地储存御寒的脂肪,因此,身体摄取的热量多于散发的热量。

温馨提示:秋季的养生保健是和其他的季节有很大的不同,因为在这个季节万物都开始出现了衰败的迹象。对于秋季的养生也要遵从这个自然的规律,做到上面的三拒绝,保持着一个很好的体魄。(大众养生)

" 优山美地 " 杯魅力大新城摄影大赛

主办：齐鲁晚报今日枣庄编辑部

协办：优山美地

时间：2013 年 8 月 15 日——10 月 30 日

本次大赛的目的在于调动摄影爱好者发现美、捕捉美的热情，激发广大市民热爱大新城、建设大新城的美好情感。作品可反映景观美、人物美、心灵美，内容可以是城市景观、人物花草、新闻事件，但作品反映的内容需定位在大新城区（新城区、薛城区、高新区）。

如果您发现了大新城的美，可以随时随地拿起手中的相机或是手机，将美的瞬间记录下来投给我们，投稿邮箱：mlidxsy@126.com。提交作品时请写简要说明，注明拍摄的时间、地点、主题等，并留下联系方式。对于征集的优秀摄影作品，本报将择优刊登，并评选出一、二、三等奖，颁发证书和奖品。

发现大新城之美
寻找大新城之魅

优山美地
Wonderful Life in Mountains

山承大美 地载中央

VIP 尊享热线：8358888

优山美地是枣庄万恒置业有限公司与鲁南（枣庄）经济开发投资有限公司携手打造的枣庄首席城市样板社区，总占地面积约 215 亩，总建筑面积超 43 万㎡。项目位于枣庄新城市府东区绝版地段，西北接凤鸣公园（龟山公园），东南邻生态绿地公园，西南邻凤鸣湖公园，地理位置得天独厚，周边生活配套齐全，坐拥“实验幼儿园、实验小学、实验中学、枣庄三中”直线教育体系，社区内更配套有贵族幼儿园，规划有超 10 万㎡私家园林景观，优山美地坐拥繁华，独享清幽，成就荣耀归属。