

招牌菜

# 西芹南瓜炒百合



如果您有家藏私房菜,如果您有独家配方DIY,可以来这里露一手!

本期出镜主妇 张修雅



**功用:**西芹炒百合是一道常见的保健菜。西芹富含蛋白质、碳水化合物、矿物质及多种维生素等营养物质,具有降血压、镇静、健胃、利尿等功效。

**食材:**南瓜、百合、西芹、盐、鸡精、植物油。

**做法:**1.西芹洗净削皮,去掉老筋后切段,南瓜去皮去瓤,切薄片。

2.锅内烧开水,放入南瓜焯水,水开后捞出,将焯好的南瓜控干水分。

3.锅内放油,放入西芹翻炒,西芹炒至断生后加入南瓜一起翻炒。

4.南瓜西芹炒熟时放入百合,加入盐和鸡精调味,翻炒均匀后出锅。

## 靓相

普通人展示风采的舞台

为了更加贴近烟台读者,服务市民,我们今后将在《聊天》版上开辟专栏栏目,为广大读者提供亮相机会。用摄影语言来讲述幸福家庭背后的故事,与大家一同分享生活中的精彩瞬间。

## 老爸当年的风采

时间:1986年5月4日

地点:寿光

人物:爸爸(第一排右一)

和他的同事以及学生们

翻拍:马兴才(儿子)



### 光阴的故事:

爸爸年轻时是一名人民教师。这是当年爸爸的学校组织去寿光县开的第一次少先队员代表大会。那时的我还没有出生,幸亏有这张照片,能让我看到爸爸年轻时的风采。快三十年了,爸爸老了,可是风采依旧。将近而立之年的我,一定会努力奋斗,不给您丢脸。在此,谢谢爸爸的爱,儿子爱你!

## 潮童 聊天气

# 请珍惜“零上”的日子吧!

一段时间以来,温度都没太大变化。小伙伴们是不是已经习惯了现在的穿衣模式,懒得看天气预报了呢?注意啦!周六夜间至周日白天,冷空气携大风抵达,周日气温上演高台跳水。坏消息是:本周日、下周一,最低温跌破冰点降至-3℃,好消息是:冷空气有望终结雾霾天。

这两天,PM不太炫富了,不再整天一团迷雾了,最低温开始高于零度了,北风也开始温柔吹拂了,平时也愿意出门走两步了,降温这词汇显得很严肃了,造成入冬日期延误了……但是!这周日天气又要耍酷了,气温又要回到零度了,冻得我们手脚开始发木了,都不知道哪天要穿上棉裤了!冷空气君下周一袭烟,降雪降温。周日开始降温,先是阴冷阴冷的,从里冷到外像南方冬天,紧接着是呼啸的北风吹的干冷干冷的。周日最低温-3℃度,阴;降雪转多云,下周一气温直接降8度。惊心动魄的气温过山车周日启动!小伙伴们,羽绒服、ugg等过冬装备该准备好了。



### 家长寄语:

宝贝,爸爸妈妈希望你一生幸福快乐,健康地长大,爸爸妈妈永远爱你。



姓名: 昵称:桐玮 年龄:10个月 生日:1月20日 星座:水瓶座 身高:71CM  
崔桐玮 才艺:跳舞 爱好:听音乐 喜欢的颜色:红色 喜欢的食物:西红柿

本照片由小阿华宝贝家族儿童摄影提供

### 影讯

12月6日 星期五 鲁信影城

《四大名捕2》3D

参考票价:60元  
导演:陈嘉上/秦小珍  
主演:邓超/刘亦菲/郑中基  
类型:动作/悬疑/武侠  
片长:120分钟  
场次:10:40、11:30、13:00、13:40、15:20、16:20、17:30、18:30、19:40、20:45

### 彩票开奖

#### 体彩

排列3第13332期中奖号码为:7、2、6。  
排列5第13332期中奖号码为:7、2、6、6、7。

#### 福彩

23选5第2013W332期:03、08、17、20、21。  
3D第2013D332期:4、2、3。  
双色球第2013S143期红球号码:12、18、21、22、27、32,蓝球号码:11。

### 通联

齐鲁晚报·今日烟台  
新闻热线:6610123/967066  
投稿邮箱:qlwbnr@vip.163.com  
发行热线:6272328  
广告热线:6905575  
投诉监督电话:6602657



烟台微信圈子



微博烟台早知道

### 烟台天气



今天 晴  
3℃/9℃  
西北风  
3-4级



明天 晴  
4℃/9℃  
东南风转南风  
3-4级转4-5级

据中国天气网5日18时数据

### 征集令

《潮童聊天气》开始征集宝贝照片啦!如果您家的宝贝是0-7周岁,就可报名参加我们的栏目。报名热线:15564541718。

《白话烟台》欢迎您来秀秀你的烟台话。讲讲你的港城故事,谈谈你的身边趣事,和老烟台人新烟台人一起切磋下烟台话功夫吧!来稿请分“烟台话”和“普通话”两个版本。

本版来稿请投: qlwbnr@vip.163.com

## 白话烟台

身边烟台人 烟台身边事



本期白话主持: 孙健

无论你是久居胶东的“老烟台”还是初来乍到的“新烟台”,不懂白话还真少了很多“享受”。本报《聊天》版推出了“纸上烟台话四六级简易教程”——“白话烟台”,不妨练练舌头添些乐趣,邀您一起说烟台话、品胶东味。

### 烟台话

贼近,天儿冷了,似民田女士准备用电耶水袋恼混,么信思从电15分宗以后,“嘭”一声巨响,电耶水袋爆杂了!钻家介绍,电极式耶水袋易发生爆杂。购买滴似候,可以用手捏捏耶水袋,如果捏到两截丁个烂硬地圆棍儿,捏就肯定似电极式耶水袋,为了安全,介总耶水袋千万

不要买!

### 白话词典

恼混:取暖 么信思:没想到  
圆圆棍儿:圆柱体 丁个烂硬:硬邦邦

### 普通话

近日,天气转冷,市民田女士准备用电热水袋取暖,没想到充电15分钟后,“嘭”一声巨响,电热水袋爆炸了!专家介绍,电极式热水袋易发生爆炸。购买时,可用手轻轻捏一下热水袋,如果捏到两截硬邦邦的圆柱体,那肯定就是电极式热水袋,为了安全,建议这种热水袋不要购买!