



巧妇之炊

排骨蒸豌豆

- 1、排骨洗净放入碗里,生姜和葱白切成末,加入排骨拌匀,调入料酒、生抽和1/2茶勺的盐,盖上保鲜膜静置十五分钟;
- 2、大米粉和糯米粉混合均匀后,把2/3加入排骨中拌匀,摆入平底的蒸盘里,蒸约20分钟;
- 3、把豌豆清洗干净沥干水分装入碗里,调入1/2茶勺的盐拌匀,加入少许红椒末,剩余的1/3的米粉;
- 4、打开蒸锅,加入豌豆继续蒸约十分钟,至两者熟透。

记者 许君丽 整理

乐游团周六去极北茶园采茶

体验如何做一名茶农,并品尝新鲜绿茶,报名电话18906310289

本报5月20日讯(记者 许君丽) 四月春风暖,采茶正当时。对茶感兴趣的市民,本报邀您本周六一起去乳山市极北茶园体验茶农的工作,在这里,您不仅能参与采茶,参观炒茶的制作过程,做一回真正的茶农,还可以免费品尝到新鲜的绿茶,享用农家乐午餐。此次活动的报名电话为18906310289。

乳山市是目前中国最北方的露天茶叶生产基地,茶叶中茶多酚、氨基酸等健康

物质的含量大大高于南方茶,并含有丰富的维生素、矿物质和对人体有益的微量元素。

本报读者乐游团活动将于5月24日(本周六)正式举行,活动将带领读者走进乳山市极北茶园,本次活动成本价100元/人,小记者享受本报优惠价95元/人,其中包括乘车、茶园门票、午餐(25元/人标准)、全程导游服务、旅行社意外险。活动期间,读者们将出发赴乳山大崮山,

抵达极北茶园开始体验茶农的工作,参与采茶,参观炒茶的制作过程。本次活动接受电话报名,报名电话为18906310289。

报名截止时间为5月23日(本周五)中午10点整,报名时读者须发短信说明身份证号,以便旅行社购买保险。报名成功后,5月24日上午7点45分,参加活动的读者朋友需要统一到威海市政府广场集合统一乘坐大巴车,共享愉快之旅。

优抚对象 查体工作启动

本报5月20日讯(记者 许君丽 通讯员 于燕华) 5月20日,2014年度威海市优抚对象查体工作在市复退军人康宁医院正式启动。今年的查体工作计划为期5个月,将惠及全市3000名抚恤定补优抚对象。

为保障查体工作圆满完成,市复退军人康宁医院制定了详细的查体方案,从细节入手,注重亲情服务。今年2月,市复退军人康宁医院通过政府招标,购买了一套健康体检信息系统,该系统能够同时兼容多种体检类型,实现体检中心检查结果的电子化存储,检查结果通过网络传输,方便检查科室即时查看受检者已检查的结果情况,便捷的操作方法可以为优抚对象提供更优质的服务,并对健康体检情况登记注册,进一步规范了全市优抚对象健康档案。

今天是小满 马上就要热了

本报5月20日讯(记者 王震) 21日是二十四节气中的小满。未来数日,天气较为晴热,22日和23日市区的最高气温可达29℃左右。

21日,多云到少云,有雾或轻雾,温度沿海14℃到18℃,内陆14℃到26℃,市区

15℃到26℃。22日,晴间多云,温度沿海14℃到20℃,内陆16℃到28℃,市区19℃到29℃。23日,晴间多云,温度沿海14℃到20℃,内陆16℃到26℃,市区20℃到29℃。

小满节气后,气温逐渐走高,苦瓜、芹菜、苦笋、莲子

心、莴苣等苦味菜渐渐成为了饭桌上的“常客”。这些菜肴清热解暑,对健康大有益处,尤其适合夏季食用。但由于苦味菜性寒,多吃对胃肠道有刺激作用,脾胃虚寒的人群不宜一次食用过多,有腹泻症状的食客更需注意。

周六来听 公益讲座

本报5月20日讯(记者 许君丽) 本周六(5月24日)上午9点,家庭教育专家仇善文老师将主讲《孩子的学习智能训练》,欢迎感兴趣的家长报名参加。

“点燃孩子生命之火”家庭教育行动计划是2010年由威海文联、教育局、工会、共青团、妇联五部委联合发起,至今已有成千上万的家长、学生受益。

本次公益讲座地址位于文化东路小商品五楼修远润生文化发展中心,短信报名电话13465234134。

“端午”撞“六一” 多景区有优惠

本报5月20日讯(记者 冯琳) 今年的“端午”小长假与“六一”儿童节碰在一起,亲子游受宠。威海本地多家景区推出旅游优惠,多数是亲子游旅游优惠。

6月1日当天,14周岁以下儿童可购买优惠票,陪同的父母双方若持身份证、户口本,也可购买同等优惠票。当日优惠票为:动物园+

隆霞湖联票6.5折;成山头+摩天岭联票6.5折;动物园+隆霞湖+成山头+摩天岭四景区套票5折;端午小长假期间,仙姑顶景区对威海本地市民及务工人员推出优惠,威海本地市民及务工人员当天可凭身份证或居住证享受30元/人次的优惠票价(原价80元/人次);赤山风景区在“六一”当天推出亲

子游优惠活动,活动当日,15周岁及以下儿童有父母陪同可免票(即父母双方购票,儿童免票)。

此外,“端午”期间,赤山风景区将举办儿童嘉年华、民俗表演及民间小吃会;“端午”期间,所有游客游览多福山景区享38元/人次的票价优惠(原价68元/人次)。

齐鲁晚报·今日威海

新浪微博: @今日威海

新闻热线: 96706  
新闻中心: 5201113  
15906310630  
投稿邮箱: irwh002@163.com  
发行热线: 5203337  
广告热线: 5203331  
总编辑邮箱: irwh001@163.com  
投诉监督电话: 5282226

体彩

排列3第14132期中  
奖号码为:3,5,1。

排列5第14132期中  
奖号码为:3,5,1,6,5。

七星彩第14057期中  
奖号码为:9,6,5,4,4,4,2。



# 四海调味 纯粮食酿造



好品牌 四海调味系列

让时间倒转100年  
回归自然

四海原汁酱油



不含任何添加剂

注:四海原汁酱油是高盐稀态发酵的特级酱油,其营养成分高,浓度高,并且不含任何食品添加剂,如果瓶口密封不好或开盖后接触空气,容易出现涨瓶或长沫现象,因此使用后请及时密封并贮存于阴凉通风干燥处,冷藏更佳;若出现涨瓶、长沫现象,此系酵母菌作用,对身体无害,可及时联系厂方或销售商调换,也可将酱油加热灭菌后再用,不会影响其营养成分和口感。

新口味  
新感觉

四海黄豆酱



口味好  
食用方便

本产品用料考究、做工精细,采用多菌种新工艺酿制而成。鲜味醇厚,酱香、酯香浓郁,质地细腻,营养丰富,实为最佳佐餐调料。可用于蘸食、烹调、炸酱、调馅等。

威海四海酿造有限公司 厂址: 山东省威海市古寨西路209号 电话: 0631-5251209 传真: 0631-5297513 http://www.whsihai.cn