

■ 视频

大学生手绘最美济南感动网友

日前,一段济南插画视频在网络上热传,在视频中,来自山东大学的一名大四学生用手绘记录了济南的最美瞬间,不少网友看后都很感动。

发布视频的原作者是@时光盗猎者,这个从外地来的大学生这样描述济南:在济南上了四年大学,初到这座城市,一切都“槽点”满满。现在将要离开,竟有些许不舍。济南,其实是座充满爱的城市,如果有更多人勇敢地站出来,正能量将成为这个城市的代言。

用手机扫描二维码观看视频,看看大学生眼中的济南吧。

(宗禾)



▲视频中的手绘图

■ 神评论

大雪告诉你什么叫“相敬如宾”

济南的雪真给力,让人们的生活方式变了——济南人创造出新型的打招呼方式:“咪溜!”“哎呀!”壹粉“娜本内人”总结:告诉你什么叫(人行道上的)相敬如宾!

那机动车道呢?也好不了哪去!壹粉“壹

点读者014252”六言绝句说得好:车道溜溜溜,行车溜溜溜。方向盘紧抓,四轮直打滑。忽焉漂西边,忽然去东边。眼睁得要瞎,脚绷得喊麻。刚蹭过路沿,又撞上护栏。这哪是开车,简直是行船。

(吹吹 整理)

社科知识竞赛开奖,看看有你吗

由山东省社会科学界联合会、齐鲁晚报共同主办的人文社科知识竞赛活动——2015年依法治国和法治山东建设知识竞赛获奖名单新鲜出炉。此次活动首次采取网上答题和书面答题两种方式,到目前为止,共收到答卷4065份,其中满分答卷736份。

根据竞赛规则,微信答题从最高分者中按照微信平台答题时间自动排名,答题时间

最短的前3名为一等奖,4-8名为二等奖,9-18名为三等奖;书面答卷从获得满分的答卷中随机抽取了一等奖3名,二等奖5名,三等奖10名。

读者可用手机扫描二维码,查看获奖名单。

(宗禾)



看视频

百万豪礼
免费等你



齐鲁晚报手机客户端“齐鲁壹点”下载方式:
1.扫描上方二维码进入下载页面,在浏览器中打开,选择相应的系统进行下载。
2.从安卓、安智、豌豆荚、百度手机助手、应用宝、苹果商店等各大市场平台搜索下载。
3.进入“活动”页面,参与送豪礼活动。

抢

壹点推荐

TOP商家联盟陶艺免费玩

喜欢玩陶艺的小伙伴们看过来,下载“齐鲁壹点”即可在26日下午1:00免费抢购“陶语陶艺”作拉坯DIY套餐。

“陶语陶艺”作为TOP商家联盟之一,现有陶艺、软陶、纸粘土、花艺、纸艺等传统手工艺。“壹粉”们在工作学习之余,来这里发挥一下异想天开的创造力吧,做出属于自己的个性化作品。

抢购方法:登录“齐鲁壹点”进入“生活”板块抢购,输入手机号码后直接点击“支付”即可。

(刘翔宇)

德州九龙湾滑雪门票送给你

冬天滑雪是件很刺激的事,快快来抢价值20元的德州九龙湾滑雪场入场门票吧。德州九龙湾生态产业园是一家集滑雪、滑草、温泉、沙滩浴场、游乐中心、绿色采摘于一体的四季型旅游度假区,凭纸质票可戏雪、参观、拍照。

抢购方式:下载并打开“齐鲁壹点”后进入德州频道,点击左下角“生活”板块进入抢购页面,支付0元后收到系统发送的手机短信提醒,即表明抢单成功。抢单成功后,凭手机短信兑换码和朋友圈转发文章截图换取纸质票享受服务。详情请进入“齐鲁壹点”查看。

(宗禾)

快来感受一下DIY烘焙吧

家庭烘焙越来越火,那么想不想感受一下专业的DIY烘焙?“ING烘焙体验馆”免费送给“壹粉”们手工饼干DIY制作,限量30份,快来抢购!

ING DIY烘焙体验馆是TOP商家联盟之一,馆内有DIY手工制作蛋糕、饼干、巧克力、蛋挞、比萨等。来吧,把祝福、好运、趣味、幽默的生活文化与休闲健康的美食文化糅合在一起,让生活更为丰富。

抢购方法:登录“齐鲁壹点”进入“生活”板块抢购,输入手机号码后直接点击“支付”即可。

(刘翔宇)

纯正红薯粉条 健康土豆全粉

冬天来了,想想一锅热腾腾的白菜炖粉条是多么的香。粉条好吃,但更注重健康营养。近一段时间有关粉条的质量问题被消费者广泛关注。码帮第一时间捕捉到这个消息后立即出动,将目前市面上最纯正的红薯粉皮、粉条等产品挖掘出来,用和厂家直接对接的方式把这些纯正无添加的红薯、马铃薯制品搬上百姓餐桌,让老百姓这个冬天吃上放心粉条!

□王珏

营养红薯,健康蔬菜称冠军

红薯又称甘薯、蕃薯、山芋等,民间俗称地瓜。《本草纲目》等古代文献记载,红薯有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”等功效,可使人“长寿少疾”。《金薯传习录》:“甘薯可治六疾:一治痢疾下血,二治酒积热泻,三治湿热带痘,四治遗精淋浊,五治血虚乱经,六治小儿疳积”,从古至今都被赞誉为“医食珍品”。

世界卫生组织(WHO)经过3年的研究和评选,红薯被列为13种最健康蔬菜食品的冠军。专家表示,红薯不但营养均衡,而且具有鲜为人知的防止亚健康、减肥、健美和抗癌等作用。其中又以紫薯为最佳,它不但含有普通红薯的营养成分,还富含硒元素、花青素和铁元素。可作为各种糕点、冷饮、休闲食品的主料或配料。紫薯从茎尖嫩叶到薯块,均具有一定食用价值和保健功能。

红薯块根中含有淀粉、糖分及蛋白



希森有机紫马铃薯全粉350g/包
市场价60元 码帮价35元

质、油脂、纤维素、半纤维素、果胶等,其营养成分除脂肪外,蛋白质、碳水化合物等含量都比大米、面粉高,且红薯中蛋白质组成比较合理,必需氨基酸含量高,特别是粮谷类食品中比较缺乏的赖氨酸在红薯中含量较高。此外红薯中含有丰富的维生素,其淀粉也很容易被人体吸收。红薯块根具有活性成分,有抗癌、保护心脏、预防肺气肿、糖尿病、减肥、美容等功效,有“长寿食品”美誉。

多种做法,香甜好薯科学吃

红薯这么有营养,在吃法上有什么讲究呢。一般家庭食用都是以蒸、煮、熬粥为主。其实红薯的全面营养利用还远不仅仅这些。将红薯清洗、去皮、漂烫、蒸煮、制泥以及烘干、粉碎,在植物细胞基本不被破坏的情况下,加工出甘薯薯泥和甘薯全粉。另外老百姓常吃的红薯粉条也是将红薯营养最大化利用的健康好食品。红薯全粉与薯泥包含了新鲜甘薯中除薯皮以外的全部干物质和营养成分。如淀粉、蛋白质、多糖、脂肪、纤维、维生素、矿物质等,具有很高的营养保健价值。

柳絮天然红薯粉条和红薯全粉,经先进工艺加工而成。完整保留了红薯的全部营养成分,含有丰富的淀粉、膳食纤维、维生素及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等。红薯粉条可以制作十几种家常菜品。如白菜炖粉条,粉条山药排骨羹;可炒,可炖,可涮锅。红薯全粉可以制作家常烘焙、饮料、蒸煮类食品。比如做汤圆、馒头、红薯面包,红薯饼干,红薯豆奶。

方便美味,配方马铃薯全粉

而另一种健康食品马铃薯全粉是以



柳絮天然红薯粉条500g/包
市场价15元 码帮价9元

干物质含量高的优质马铃薯为原料,经过一系列工序加工而成的含水率在10%以下的粉状料。它是一种低脂肪、低糖分,能最大程度保留维生素和矿物质钙、钾、铁等营养成分的马铃薯制品,被营养学家称之为“十全十美的食物”。由于其能够较长时间地保存且保持了新鲜马铃薯的营养和风味,便于制作各种食品。

马铃薯全粉可方便地用于成年人和儿童的早餐,午餐或晚餐。马铃薯全粉富含提供能量的碳水化合物,但却不含有任何脂肪。食用150克土豆,能提供45%的每日需要摄入的维生素C;21%每日需摄入的钾;3克纤维;仅100卡热量。作为蔬菜,马铃薯全粉有助于实现每日最低食用5次蔬菜和水果的最低目标。对多种癌症以及心血管病、糖尿病等都有比较理想的预防和抑制作用。

家常易做食谱

天气寒冷,吃上一锅热腾腾的杂烩菜,就能让人从舌尖一直暖到胃里。东北地区,炖菜就很风行,如:猪肉炖粉条。不仅能温暖身体,而且营养丰富。连汤带菜同吃,营养不浪费。

猪肉炖粉条>>

主料:海带、猪肉、粉条
辅料:冻豆腐、白菜
调料:盐、老抽、冰糖、葱、姜、花椒、八角
厨具:炒锅
特点:咸鲜、浓汤、冬季营养家常菜
1、五花肉切大块。
2、锅中水沸后,放入五花肉,水再开时撇去浮沫。捞出五花肉,用温水冲洗净血污。
3、锅中油热后,放入葱、姜、花椒、八角爆锅。放入五花肉翻炒均匀。
4、放入料酒、老抽、冰糖翻炒至上色。
5、加入适量温水没过五花肉,加入海带和冻豆腐。水量比做红烧肉的水稍多一些即可。大火煮开,小火煮一个小时。
6、粉条洗净,不必泡软,以便粉条放入锅中可以更多吸收汤汁的味道。
7、将粉条放入锅中,盖上锅盖,大火煮开,小火继续煮十五至二十分钟至粉条软烂即可。

营养价值:
猪肉(五花肉):猪肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸,能改善缺铁性贫血;具有补肾养血、滋阴润燥的功效。
粉条:粉条里富含碳水化合物、膳食纤维、蛋白质、烟酸和钙、镁、铁、钾、磷、钠等矿物质。还有良好的附味性,它能吸收各种鲜美汤料的味道,再加上粉条本身的柔润嫩滑,更加爽口宜人。

购买方式>>

在线购买:码帮商城<http://mabang.qfwb.com.cn>
现场购买:码帮会员中心(每周六9:00-17:00经十路16122号原山东报业大厦东20米副楼2楼,如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米)
客服电话:0531-85196828 85196137
码帮商城官方QQ群:343348973