



## 周末天气

## 周末仍无大风,部分地区霾或继续

10日17时,省气象台继续发布霾黄色预警信号:预计10日傍晚到夜间,鲁西北、鲁西南和鲁中的部分地区仍有中到重度霾。据预报,我省未来几天,除周五风力有5~6级

外,其他时间将减弱到3~4级,因而周末我省部分地区有霾的可能性仍较大。具体天气情况为:

10日夜到11日白天,全省天气阴转晴。最低气温:鲁

西北、鲁中山区和半岛内陆地区-1℃左右,其他地区3℃左右。

11日夜到12日白天,全省天气多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区

-2℃左右,其他地区2℃左右。

12日夜到13日白天,全省天气多云转阴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-2℃左右,其他地区3℃左右。 本报记者 任磊磊



## 周末去哪儿

## 天冷空气差,室内健身火了

最近雾霾天来袭,天气也越来越冷,很多喜欢运动的人犯起了愁。其实,娱乐休闲不一定非得去户外,不少室内健身房、儿童活动乐园都会有丰富多彩的活动,可以让冬季雾霾围城中的人们放松身心。

## 健身房的跑步机都排不上号

“最近去室内健身的,跑步机都排不上号了。”济南市小唐最近发现,随着天气变冷,健身房的热度却在不断增加。阳光舜城附近一家健身中心的工作人员王女士说,可能由于空气质量的原因,今年冬天的客流量和往年比多了不少。

在众多健身项目里,王女士说,像舞蹈、瑜伽、乒乓球等都是比较热门的项目。而器械类里面,最受客人喜爱的就是跑步机了。“晚上跑步机那边的人特别多。”王女士说,很多上班族热衷于下班后去健身房锻炼。

不光是普通的健身房,一些可以提供比赛的室内场地也比较火爆。济南市工业南路一家室内足球场的工作人员李先生说,室内足球场就像一个“大棚”。“起风是进不来的,冬天比较冷的情况下,我们这里温度就相对适宜。”李先生说。

济南市全民健身中心工作人员表示,现在来中心活动的人也挺多的。“平时是老年人比较多,到了周末还会有不少年轻人。”该工作人员表示,每到周末各个场馆还会组织比赛,让大家既能锻炼又能娱乐身心。

## 老人儿童也有适宜的室内活动场所

然而,健身房并不适合所有的人。市民刘女士的孩子今年5岁,刘女士说,天气暖和的时候几乎每个周末都会带孩子去公园或者景区走走,但现在天气冷,空气差,去户外并不合适。但孩子老闷在家里也不是个办法。

其实,孩子们可以活动的室内场所同样不少。比如不少大的商场里都有儿童乐园。小朋友们不光能在众多游乐设施中找到自己喜欢的项目,还可以和其他小伙伴们一起做游戏。

有的儿童乐园还会针对3岁到十几岁的孩子创建社会角色扮演主题乐园。让孩子们在微缩版的小社会里扮演

警察、医生、消防员、主持人等不同的社会角色。一边玩一边能长见识、开眼界,带孩子来这些地方休闲再好不过。

对身体状况较脆弱的老人来说,冬季同样不适合再在户外进行大量活动。据了解,不少社区现在都设有活动室或者日间照料中心,老人们可以就近在这些地方,和其他老人一起下下棋、打打牌、唱唱京剧。

此外,从图书馆到博物馆和各种文化场馆,也不缺内容丰富的活动,且一般都是免费的公益活动,大家可以在此玩上大半天。

本报记者 万兵 于悦



## 活动

坐标:济南 12日(周六)-13日(周日),原中国少年报主编、“知心姐姐”栏目主持人、家庭教育最具魅力导师卢勤将和卓越父母研究院总院长林青贤联袂在济南蓝鹰宾馆大会议厅就家庭教育问题作讲座。

坐标:济南 12日(周六)上午9:30,民政部地名专家委员会成员、山东省地名学会副会长李炳印将做客大众讲坛,作有关“山东地名文化”的讲座。

## 展览

坐标:济南 即日起至29日,薇薇安·迈尔摄影展(原作)将在山东工艺美术学院美术馆(长清校区)举办。

坐标:济南 即日起至明年3月1日,《皇帝眼中的西洋科技展》在山东博物馆开展。

坐标:泰安 12日(周六),泰安泰山区“泰山人家·上高庄园”魏家庄草莓采摘节开启,持续至明年4月份。

坐标:聊城 12日(周六)开始,聊城市群众艺术馆开办剪纸公益培训班,每周六、周日开课。

## 演出

坐标:济南 11日(周五)10:30,儿童剧《丑小鸭》在山东省话剧院亲子剧场上演;15:00,革命现代京剧《红灯记》在省会大剧院歌剧院上演。

坐标:济南 12日(周六)10:00、19:30,13日(周日)10:00,俄罗斯皇家大马戏嘉年华全国巡演济南站,在济南圣玛丽亚妇产医院院内广场上演。

坐标:济南 15日19:30,16日19:30,歌剧《流亡曲》将在山东省会大剧院歌剧院上演。

更多精彩资讯详见本报逸周末微信公众号

本报记者 雒武

## 红薯粉条保真 土豆全粉美味



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,但更要注重健康营养。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!

□王迁

## 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,三治湿热带下,四治遗精淋浊,五治血虚乱经,六治小儿疳积”,从古至今都被誉为“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,特别是粮食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、漂洗、蒸熟,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,可焖,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%以下的粉状物。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%的每日所需摄入的维生素C;21%每日所需摄入的钾;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

粉条家庭常备,做法似乎不难,但好吃还要细心对待。今天我们来介绍两道粉丝为主料的菜品。一道酸爽,一道浓香。想学的可以试做一下。

## 酸辣粉&gt;&gt;

主料:红薯粉  
辅料:青菜、油炸花生、白芝麻、豆瓣酱、鸡汤  
调料:盐、香菜、蒜泥、醋、香料等

- 1.用温水将红薯粉浸泡半小时,浸泡好的红薯粉放锅里煮至熟软,煮好的红薯粉放凉水泡一会捞出放碗里,青菜洗净后放开水里焯水,把焯好水的青菜捞出放粉上面。
- 2.锅里放油,加入辣椒粉,豆瓣酱慢火煸出红油,加入鸡汤烧开后加入花椒粉、盐、美极鲜、十三香、醋、鸡精调味。
- 3.将调好的酸辣鸡汤淋在红薯粉上,然后加入炒好的白芝麻,炸好的花生米,蒜泥和香菜即可。

## 蚂蚁上树&gt;&gt;

主料:粉条、肉末  
辅料:青椒、胡萝卜  
调料:盐、豆瓣酱、鸡精、香油、葱姜末

- 1.准备步骤:粉条要用冷水泡,软即可,捞出来,一定要提前焯水焯干,不然会容易粘锅,胡萝卜青椒切末,葱姜切末。
- 2.炒一汤勺红油豆瓣酱,一定要小火,搅拌均匀,炒到提起铲子油是红色的即可。
- 3.肉末放进去炒到分散发白,放一茶匙糖,放胡萝卜和葱姜末。再兑水,不要多,刚好到肉末边缘,然后放入粉条。
- 4.煮一下,水快干了,用铲子翻动收汁,放青椒,鸡精,香油,关火。青椒会自己闷熟的,别担心。

## 购买方式&gt;&gt;

在线购买:码帮商城<http://mabangqiancheng.com.cn>  
现场购买:码帮会员中心(每周六9:00-17:00经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼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