

[征集私房菜]



滴滴香花 健康万家

材料:松仁 50g、玉米粒 300g、广味香肠 50g、青椒、花生油、盐、鸡精、葱花、淀粉适量。

制作方法:

1.松仁用水洗净,文火稍微炸一下,颜色稍微变深就好。

2.将盐、鸡精、葱花和淀粉用适量的水调成芡汁,广味香肠切成大粒,青椒切小丁。

3.在油热到六成时,倒入玉米粒,翻炒一下加入松仁、广味香肠和青椒。

4.将玉米粒炒到变软,下芡汁翻炒,至芡汁凝固即成。

健康直通车: 松子味甘,性温,有益气健脾、润燥滑肠之功效。可用于肺燥咳嗽,皮肤干燥,肠燥便秘等。松子含蛋白质、亚油酸、钙、磷、铁等。玉米味甘、性平,有健脾开胃、除浊利尿、降脂降压等功效。

松仁玉米

温馨提醒:花生油中含有丰富的β-固醇,它具有降低血脂、预防心脏病及抗癌的功能。常食用花生、花生油等花生制品可降低Ⅱ型糖尿病危险性,花生及其制品,可增加血清镁的水平,预防心血管疾病。

如果您有健康的食谱,如果您会自创、有特色、与众不同的菜,请邮寄至:郑州市陇海西路80号,《郑州晚报》一楼西大厅食品部。邮编:450000。或 zwwblbb@126.com。(请注明:1.健康食谱参选。2.参选人姓名、身份证号及联系方式)。每周从参选的健康食谱中挑选出最优秀的一个,并奖励“1.8升鲁花花生油一桶”。

本期获奖者:张予山
身份证号码:
410104197705053347

金门饼家聋哑学校献爱心

近日,金门饼家来到郑州市聋哑学校,为学校的师生送来了价值3万元的中秋月饼。

据了解,去年的中秋佳节期间,金门饼家同样为孩子们送来了月饼,金门饼家一直凭着自己优良的品质,不断地在饼业发展壮大。几

年来,金门饼家一直坚持给郑州市福利院、郑州聋哑学校、外来打工人员等社会的弱势群体免费赠送物品,金门饼家翟艳霞董事长表示,这种活动他们会一直做下去,帮助更多需要帮助的弱势群体。 晚报记者 李珂

欧化、精工 西萨提升品牌形象

□晚报记者 李珂/文 见习记者 赵楠/图

自2004年第一间西萨饼屋亮相省人大广场,凭借欧洲风格的浪漫风情、精工细作的时尚唯美贵族美食,西萨在短短的3年多时间内迅速成长为郑州乃至河南的知名品牌,“品味西萨,品味法兰西”的形象深入人心。

高质量提升品牌形象

开店伊始,西萨饼屋以其格调高雅的贵族定位,吸引了消费者挑剔的眼球。

初具规模后,西萨饼屋在产品质量和内部管理上狠下苦功,邀请国内知名西点师主理新品研发和产品制作,与天津南侨油脂公司、奥克斯酵母公司、南山面粉公司等著名西点原材料企业携手合作,既采用优质的原材料做产品,更从这些行业吸收先进的西式糕点制作新工艺和新技术,确保西萨美食

原料精致、上乘美味。为使企业管理升级,公司严格通过了ISO9001和HACCP双认证,以及QS认证。特聘国内著名的饼业高级管理人员操盘西萨,以其专业的西点连锁饼屋经营管理知识、经验和能力,把西萨饼屋导入了西点经营的高层次轨道。凭借良好的品质和服务,西萨品牌日渐深入人心。

引导潮流做领头羊品牌

生日蛋糕是饼屋的主打产品,而在此方面,西萨率先



在河南引进了新鲜水果生日蛋糕,一改传统奶油生日蛋糕的陈旧做法,把营养、健康、新鲜、时尚、美味带到了郑州,形成了西萨生日蛋糕独特的个性。近期,西萨饼屋经过精心研发,又推出了七层炫彩生日蛋糕,仍为省内首家新品。

欧式风尚是西萨始终不渝的追求。月饼形状玲珑出

奇,月饼口味欧味十足,月饼包装不追求中国红,而是追求欧洲风格的浪漫情调,真正实现了中国传统美食与西方饮食文化的精妙结合。

据西萨有关人士介绍,西萨已经在省会最繁华的地段抢占了大量大型旗舰店位置,明年,在奥运会盛大开幕的时候,西萨旗舰店将同时绽放。

省钱省时省心 邮寄月饼成时尚

随着中秋节的临近,记者注意到,许多市民选择到邮局速递月饼。省钱、省时、省心的邮寄月饼渐成时尚。

记者了解到,郑州邮政开办中秋节免费寄递月饼活动已经有3年,去年,郑州寄往外地的月饼就达10万盒,该项活动给许多中秋

期间不能按时回家团圆的人们提供了一个表情达意的好机会。

“到邮局买月饼价格与市面上一样,还可以享受免费邮寄服务,只要到邮局填张单子就可以了,确实是省钱省时又省心。”在一家百货商场工作的陈小姐告诉记者,她的工作性质决定她肯

定不能回家过中秋节,之所以到邮局来选购,一方面是考虑到免费邮寄,在整体支出上有很大的优势,另外产品质量也有保证。

到邮局邮寄月饼到底划不划算?记者算了一笔账:以郑州市市场上的一款售价为48元盒的品牌月饼,速递费在30元左右,而即使算上市

上零售折扣等因素,到邮局购买并免费邮寄也能省下20元左右。

“老百姓心里的账比谁都清楚,省钱省时省心才是硬道理。”郑州市邮政局的工作人员介绍,从2005年以来,到邮局寄送月饼正被越来越多的市民所接受。

晚报记者 李珂

没有本本的校园生活,无疑少了最闪亮的颜色。一种悄然兴起的“新本本主义”,正在成为新学期老生新生、男生女生共同的流行主题。而率先引领“新本本主义”流行风的同方电脑,则在金秋时节一举推出四款校园笔记本,每一款的配置、外观、价位均量“生”定制,点亮了学生们个性化的本本梦想。

同方电脑所倡导的“新本本主义”,志在让大

同方个性化校园笔记本闪亮金秋

家各选所爱,拥有最in的校园本本生活。以此次推出的四款产品为例,分别面向四大类校园主流用户群。既有适合普通学生用户,尤其是大一新生的超值本本超锐V400;也有女生钟爱的轻薄超锐V280,更有备受游戏玩家青睐的锋锐X500和教师首选锋锐X300。全能超值、轻薄精巧,游戏高配,安全稳定,也成为了同

方“新本本主义”的四大关键词。

对于学生尤其是大一新生而言,性能稳定而又价格经济的本本无疑是大多数人的首选。同方推出的超锐V400,在4499元的超值价格背后,有着全能稳定的AMD炫龙双核处理器支撑。加上超大容量内存和硬盘空间,让超锐V400如同

“书包里的好兄弟”一样值得信赖。

而大学女生奉行的“新本本主义”,则以轻薄精巧为主题。面向大学女生推出的超锐V280,仅1.65KG的整机重量,能够让女生们轻松携带奔走于课堂、宿舍、图书馆,如同手里的一道亮丽风景。而12.1寸高亮绚丽宽屏加上出众的

英特尔双核标配,是名副其实的“移动贴心伴侣”。

“新本本主义”的另类主角,是学生中位数不少的游戏爱好者。同方锋锐X500实现了AMD炫龙强劲双核,1GB大容量内存,160G的海量硬盘等校园笔记本的最高配置,让学习游戏两不误成为了现实。

除此之外,使用先进指

纹识别和硬件加密芯片的锋锐X300,安全稳定,成为了今年教师节最经典的礼物。与此同时,同方还特别准备了包括迷你鼠标、游戏手柄、同方书库、英雄钢笔等在内的众多开学好礼。在秋高气爽的金秋时节,四款个性鲜明,性价比突出的同方校园笔记本,以全能超值、轻薄精巧,游戏高配,安全稳定四大特色,誓将“新本本主义”进行到底。

王欢

等离子发起“自发光有利于眼健康”公益科普行动

继暑期推出“健康视觉公益行动”之后,中国电子视像行业协会等离子专业委员会及其成员单位,又在终端卖场发起了一场“等离子自发光有利于眼健康”的大型公益科普行动。

平板电视时代,电视对人体健康的危害越来越集中在眼睛健康的问题上。寒暑假,五一、十一等节假日

因为长时间看电视而发生眼疾的情况也越来越多,各大眼科医院甚至人满为患。

“要减少眼疾的发病率,除了养成看电视的良好习惯外,如何选购一台更有利于“眼健康”的平板电视也是消费者必须要考虑的问题。”等离子专业委员会专家表示。“简单而言,‘眼健康’电视可以用‘五度’来识别——视觉舒适

度、动态清晰度、对比度、亮度、可视角度。”

本次“等离子自发光有利于眼健康”活动的目标群体重点针对卖场里的普通消费者而非特定的青少年;同时,在原来号召大家爱护眼睛的基础上,从平板电视的不同发光原理谈起,详解“眼健康”电视之所以“健康”的技术缘由。 刘金林

庆双节 三星“十一”多重豪礼送用户



为庆双节,三星北京公司日前启动了主题为“三星到我家 美梦即成真”的大型促销活动:9月22日至10月7日,凡购买三星家电及IT数码精品,即可获得各种

精美赠品、购物代金券、抽奖、返现金、超值套餐等形式多样的优惠。据三星北京公司有关负责人,此次三星十一促销活动有两大特点,其一,规格高:优惠方案丰富、礼品丰厚;其二,规模大:三星的全线家电和IT数码产品,包括刚刚上市的新品,都参与此次促销。

此次促销有多种优惠方案组合,十分有诱惑力。其中,购买三星家电产品,将可获得19"液晶电视、MP3或数码摄像机、厨具等

多重好礼、代金券等。购买新品摄像机MX10赠送SD卡(4G)和摄像包。买冰箱赠送乐扣保鲜盒,买洗衣机赠毛巾礼盒或韩国餐具,购买新品MP4 T10/P2/S5即可获赠SAMMY音乐靠枕。同一人同一天在同一卖场(CE卖场)购买2件以上三星产品(电视、冰箱、洗衣机、空调、摄像机、MP3笔记本电脑)满15800元、25800元、45800元、88800元即可享受超值惊喜套购礼!可谓是礼上有礼,惊喜连连!

华素片:让咽喉感受雪域高原的清爽洁净

日前,由韩红代言拍摄的“华素片”广告片亮相荧屏,一句“让你的口腔咽喉像雪域高原般洁净、清爽”使我们的嗓子远离夏季的干涸与燥热。

经“碘”杀菌,还原洁净
华素片这支广告片的

拍摄地选在了素有“神湖”之称的纳木错,这里不染凡尘的“洁净”,也正是华素片的典型功效所在。华素片萃取了来自深海的“西地碘”,它的杀菌功效提高了30%,能够有效缓解各种原因所引起的咽喉

不适,让你的咽喉倍感洁净。

此外,“华素片”通过采用独特的分子分散技术,使药片在含化过程中能迅速释放出“活性碘分子”,让人们的口腔咽喉重现洁净清爽与健康。

持久保护,焕发清爽
除了“活性碘分子”

能快速杀菌消炎,“华素片”在含化过程中还会产生大量游离的“碘”,能加速受损的口腔粘膜、咽喉患处愈合,有效改善溃疡面的血液循环,消除水

肿,使口腔溃疡、牙龈炎等引发的疼痛感得到快速缓解,使原本艰苦的杀菌消炎过程变得清爽和舒适。

此外,游离“碘”还能在咽喉四周形成强有力的“保护伞”,能持久抵御各

种致病细菌的侵袭,使口腔溃疡、慢性牙龈炎、慢性咽炎等屡治不愈的口腔疾病不再反复。同时,也将因致病菌引起的口腔异味一并带走,使患者轻松拥有持久清爽的好“口气”。

王欢