

# 社区报 | 百县好特产

# 本周末,我们一起摘草莓去 来自鑫鑫的草莓,请你尝一尝

## 郑开专线提供两辆车,最多可容纳120人,报满即止



着火汽车的轮胎接连爆炸,郑州籍军人大年初一冒死救助张鑫:我是当兵的,这事儿不能不管



张鑫(左)向救援人员颁发荣誉证书

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。在这个草长莺飞的周末,我们也出门放放风筝,挖挖野菜,摘摘草莓怎么样?

就这么定了,本周末,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

【本报记者 王超】2月25日,郑州晚报百县好特产联盟组织大家踏青去,咱就去中牟摘草莓,挖野菜。中牟草莓有10年种植历史,本地特产让郑州人吃上了价廉物美又香甜可口的草莓,这次我们去谁家采摘?还记得郑州晚报2月25日的头版报道吗?中牟帅小伙、兵哥哥张鑫大年初一晚上勇救失火车辆、帮助了车主一家人(附当日报道图样)。张鑫父亲张守忠说:“自家的草莓不打膨大剂,吃起来就是不错。”“来自鑫鑫的草莓”,欢迎大家来尝一尝。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

## 摘草莓,挖野菜

在咱郑州周边,草莓种的最多也最好的当属中牟县了,上周六,晚报记者先到中牟县姚家乡车棚张村的草莓种植基地探了探路,只见草莓大棚一个接着一个,随便走入一个大棚,就可以看到一垄一垄红艳艳、水灵灵的草莓,正等着咱们去摘呢。

救人英雄张鑫家的草莓大棚躲过了路边的喧嚣,搭在村子的最南边,张鑫的父亲张守忠管理着这一棚草莓。

“村里的草莓大多不上化

## 本次出游免路费免午餐费,带好买草莓的钱就好

之前,晚报好特产组织的出游活动一般采取AA制,本次,当郑州交运集团客运一公司郑开城际公交的负责人听说晚报好特产将组织这样一次有意义的活动时,他们当即决定,周六将派出两辆郑开专线和一个优秀的乘务班组服务此次活动。

“我们也希望工作人员能到救火英雄家学习,感受正能量。”郑交集团一名负责人说。本周六正值三八节,郑开公交专

肥,不打农药,进棚摘了不用洗就可以吃。”张守忠介绍说,春节前后是草莓的盛果期,那时候每两天就得摘一次,一次能摘一二百斤,这个季节的产量虽不如节后高,但每隔一天摘100多斤也没问题,一直可以摘到4月底。

张爸爸说得轻松,实际上,这些草莓管理起来并不容易,每天他至少要进3次棚,将最里面的一层薄膜揭开,还要仔细看看这些草莓是否生产正常。如果草莓得了灰霉病,就得一片叶一

线最优秀的女乘务员将为我们作导游。

路费免了,中午怎么吃饭呢?

草莓家的主人,张鑫妈妈主动请缨,当天中午她会亲自给大家擀野菜杂面条吃,我们也会带上我们店里的销售明星产品麦谷豆香石磨面粉作为原料,当然还有登封芥菜和驻马店小磨香油。

参加活动的市民可以带上

片叶子的摘掉。

咱们这次就去摘张鑫家的草莓,还可以到周边的小麦地里挖野菜。荠荠菜,面条菜都是这个时候正吃的,鲜嫩可口。

此外,我们还准备了风筝、跳绳和毽子,孩子们可以在麦地里肆意疯玩了,相信大人们也可以找到儿时田野里各种淘气的感觉。

这个周末,如此安排怎么样?赶快拿起电话拨打67659999报名吧。

小铲子,多挖些野菜,当天中午既可以做野菜面条吃,也可以蒸野菜吃。

需要提醒的是,进棚摘草莓就不能免费了,每人进棚10元钱,随便吃。草莓也随便摘,出棚的时候论斤称,10几元一斤,这个价钱可比郑州市场上的草莓价格低多了。

此次出游只有两辆车,最多可容纳120人,想出游的朋友们要抓紧时间报名哦,报满即止。



# 女人节 吃炸鸡喝啤酒看韩剧? 不如炖上一锅养颜美容百合粥

## 晚报好特产已为您备好“女性养生产品”,请你“好好宠爱自己” 庆祝女人节,本周末,营养专家现场为你调配食疗配方

这个春天,最火的韩剧非《来自星星的你》莫属。在俘获上亿粉丝少女心的同时,“啤酒配炸鸡”意外拯救家禽业,不过这种吃法还真的有点小问题:媒体报道,家住辽宁省铁岭市的小王和女友痴迷《星星》,买来炸鸡和啤酒吃,结果却患上了胰腺炎。

身为地球人,碰到外星人的概率很低,碰到像都教授这样帅气有型、深情款款的优质男外星人的概率简直等于零。不过,别一直看都教授宠爱二干,咱也得好好宠自己一把啊。郑州晚报百县好特产联盟特意精选一批“女士养生好特产”在节日前奉送给您,你瞧,大枣、蜂蜜、百合、银耳、枸杞、红糖、桂圆、莲子……是不是款款为美容养颜之佳品?

为庆祝咱自己的节日,我们决定,当天女士进场只要消费就可以获赠会员卡,而且全场买够200元赠送一斤红枣,还在等什么?这个女人节给自己煲个美容粥吧! 郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆

## 补血养颜,离不开大枣

说到女性补血养颜,那最好的方法还是通过饮食进行调理,红枣就是离不开的补血养颜食品,中国的草药书籍《本草》中记载到,红枣味甘性温、归脾胃经,有补中益气、养血安神、缓和药性的功能;而现代的药理学则发现,红枣含有蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、微量钙多种氨基酸等丰富的营养成分。

但是市民常常面对这样的

情况:买来了一堆大枣,不是干吃就是在粥里放几颗,还能怎么吃啊?

以下就为大家介绍几款补血又养颜的红枣小食谱。

### 1.大枣蜂蜜茶,补血益气

大枣150克,冰糖50克,加水350毫升煮熟,收干水分,捣成枣泥。再加入蜂蜜250毫升拌匀,盛在干净的玻璃瓶中,饮用时取1茶匙加入温开水即可。大枣、蜂蜜都是温性食材,

冬季喝一杯这样的茶可以补充元气,增加热量。

### 2.木耳大枣汤,美容祛斑

用适量的水,把黑木耳10克和大枣50克煮熟后,加入白糖即可。黑木耳可以清肺、益气,大枣补血、养颜。从经前1周到月经结束后,隔天食用可以缓解经期贫血,使面色红润。

### 3.枣泥杏仁饼,美白补血

做法:将杏仁100g放入热水中泡10分钟,剥去皮放锅中

用小火炒熟后趁热研成碎末;将红枣300g用温水洗净后放入锅内,加水适量煮熟后捞出去皮、去核搅碎成枣泥;将糯米粉500g放入干净的盆内,加大枣泥、杏仁末和白糖和匀,再加适量稀糊合成团,反复揉至光滑,搓成长条,成大小均匀的剂子;将每个剂子按扁,擀薄成圆饼胚,大火蒸20分钟。

以上食谱中用到的食材晚报好特产都为你准备好了哦。

## 庆祝女人节,买够200元即送一斤红枣

为了迎接三八女人节的到来,晚报好特产将设立女性购物专区。这个专区里有新疆大枣、兰州百合、宁夏枸杞、莆田桂圆、云南红糖等,20余种产品可随便挑。我们将根据您购买的产品,为您推荐煲粥小食方,此外,全场买够200块钱,还送红枣一斤!

还要告诉大家的一个好消息是,周六三八节当天,我们还请到了医院的知名营养专家来到晚报好特产联盟,现场为女士朋友们量身调配营养配方,可不要错过这个机会哟!

如果您是男士,也可以买来送给家里辛苦操劳的母亲和妻子,趁着这个节日,认真对她们说声“辛苦了”,虽然不是外星人,没有超能力,但有一颗真心,想必您的那个她也会“感动到哭”吧。

## 我们的微博在这里

@郑州晚报百县好特产联盟 郑州晚报百县好特产联盟的官方微博已经开通了!

在我们的微博里,你能看到新产品信息发布,健康知识普及,营养食谱推荐,河南各县好特产,健康问答等。

上述特产均接受预订,预订电话:67659999 预订QQ群号:184789722 郑州市区三环内(包括四环部分区域)可送货。市民也可以到西区提货点提货:百花路与互助路交叉口向西100米路北(原空军医院南门)郑州晚报百县好特产联盟 公交线路:可乘9路、12路、44路、60路、66路、102路、103路、909路、B12路公交车,市委站下车;也可乘281路、291路、46路,在百花路互助路下车