

中秋美食DIY

会员巧当家



连续几天的台风给申城带来丝丝凉意,会员们热情不减,在上一期关于“中秋美食”的话题中踊跃来稿。在中秋来临之际,为餐桌增添几道赏月佳肴,何尝不是件美事?

桂花飘香鸭子肥

秋季是鸭子最肥壮的季节,更何况鸭子本是凉性食品,具有滋阴养胃、利水消肿的作用。会员郑女士在来信中为我们推荐了“八宝鸭”的基本做法:将肥硕的鸭子宰杀后洗净,劈开背脊,剪去鸭脚,放入沸水锅焯水后捞出洗净,沥干,在鸭身上抹上酱油。然后将笋丁、肉丁、火腿丁、栗子丁、鸡肫丁、冬菇丁、莲子、

虾米、糯米饭放入碗内,加绍酒、酱油、白糖、味精,拌和成馅放入鸭肚内,放锅里蒸上三四小时,直到鸭肉酥烂,取出扣在盘中;炒锅烧热,下猪油,将虾仁滑熟取出,锅内留油少许,放笋片、冬菇片,再加酱油少许,蒸鸭原汁适量,烧沸后放虾仁和熟青豆,下湿淀粉少许勾芡,淋上胡椒粉,出锅浇在鸭身上即成。对美食颇有研究的郑女士,自从退休后就潜心研究食物的烹调。她希望把自己

制作“八宝鸭”的心得与会员们一起分享。

月饼也来搞创意

八月十五,吃月饼是家家户户少不了的乐事。可是,会员汪先生的女友似乎对传统月饼没什么兴趣,而对近几年悄然流行的“冰皮月饼”却情有独钟。香芋是女友的最爱,所以今年中秋,汪先生打算在月饼上小试一下身手,博女友欢心的同时,满足自己对美食的创作欲。他在来信中,谈到了自己DIY香芋冰皮月饼的心得体会:先要买一大块芋头,切碎后放上糖煮,直到芋头烂熟的时候,再放入黄油,收干水分,凉了就OK了。他说,冰皮月饼的制作没有想象中那么难操作。至于糖的用量,可以根据个人的口味;还有,黄油的用量,也是可以灵活掌握的。汪先生还建议大家在馅里放一点香芋精油,这样色泽比较重一些。

亲爱的会员,“中秋美食”DIY,不仅丰富您的餐桌,更会为您的生活增加了几分情趣,所以赶紧试试吧。如果您还有什么生活中的小诀窍小创意,欢迎给我们来信。

来信请寄:上海市武定路1088号1号楼新民晚报读者俱乐部,信封上请标明话题字样。(邮编200040)

【重阳节】为中老年读者送光明

“去年报名晚,没有赶上,今年不想错过,所以打电话来问问。”70岁的老人许桂芬,当听说本报将和上海新视界眼科医院联合举办“2007重阳节为白内障老人送光明”活动后,一连说了三个“没想到”。

今年本报将继续与新视界眼科医院推出“为中老年读者送光明”,稍微有所不同的是,受助范围是新民晚报读者俱乐部的中老年成员。只要您是晚报读者俱乐部家庭中患白内障的老人,就有可能免费或者优惠获得在新视界眼科医院做白内障手术的机会。由于名额有限,主办方将报名的具体细则规定如下:

■ 免费手术:20名,其中前10名的报名时间为9月26日,报名热线962288,先报先得;后10名将通过征文形式选

佳征文者,来信请寄:威海路755号新民晚报陈泓女士收。(截止到10月8日,以邮戳为准)

■ 半价手术:限额50名,报名时间9月27日至10月10日,报名热线52069999,先报先得。

■ 手术说明

(1)免费手术,医保患者(仅限城镇职工医疗保险)免现金自负部分,非医保患者免全额费用;(2)半价手术,医保患者(仅限城镇职工医疗保险,且医保卡自负段为308元)医保划卡外自负400元。其他自负段患者,医保划卡外,实际应付现金部分实施折扣收费;(3)半价手术,非医保患者2800元;(4)所有名额均为单眼手术。

■ 手术适应症

(1)符合白内障诊断标准;(2)双眼矫正视力0.3以下;(3)空腹血糖8mmol/L以下;(4)无严重高血压、心脑血管疾病、肝肾功能障碍等全身性疾病。

美亚传媒
Maya media
TEL:51501501

幸运会员中奖名单

幸运奖会员卡号:(10名会员)

奖品:卵磷脂大礼盒一盒

价值:258元

5200000026304212

5200000038814634

5200000038933817

5100000002706020

5200000074145962

5200000029449273

5200000004005497

5200000002397277

52000000006412554

5200000006770007



(注:奖品以实物为准)

欢乐奖会员卡号:(100名会员)

奖品:营养保健胶囊2瓶

价值:83元/瓶

欢乐奖中奖会员卡号为:

会员卡最后四位为“2277”(如5xxxxxxx“2277”)

领奖期限:9月25日起

领奖地址:鲁班路100号汇

彩生活馆1楼

领奖时间:上午10:00~12:00;

下午1:30~5:00

(注:本次各类抽奖活动只针对在9月22日之前办理“新民晚报读者俱乐部”会员卡的读者。)

百姓健康

耳鸣、耳聋是怎么产生的?

耳鸣是在没有任何外界影响下,人耳主观感受到的声音,主要是因为听觉功能紊乱,听觉神经系统受损引起的。中医认为:耳鸣不治则会导致听力下降,逐渐耳聋,耳聋是因听觉中枢传导系统退化,脑供血供氧不足等原因所致。那么,怎样才算行之有效的解决方案呢?

其实,利用中医独有的阴阳理论,结合现代医药技术,可以促进双侧耳道产生对应感应,改善耳内循环和改善脑供血供氧,增强耳部的新陈代谢,疏通经络;调节耳神经、耳鼓膜;从而缓解和改善耳鸣

耳聋、听力下降等症状。

“聆尔牌耳贴灵”巧妙融合了中医理论与现代科技,适用于耳鸣、听力下降、突发性耳聋、老年性耳聋、神经性耳鸣耳聋、药物性耳聋。每日仅需晚间两耳同时贴用4小时。贴用初期,让人明显感到耳朵倍感舒适轻松,有效改善症状。

即日起,读者凭本报买两盒可赠同品一盒,读者俱乐部会员还可额外享受市内免费送货服务。

地址:人民广场西侧武胜路479号(近黄陂北路)

电话:56050415,56370440

(2003)津卫防保健字(X037)号

百姓旅游

高山上的“农家乐”

绿色生态区——磐安新景3日游

国庆“黄金周”金风送爽,新大陆旅行社专为老年人游客推出秋游新线路,让您饱览真山真水,呼吸大自然新鲜空气。

据介绍,这条新辟的线路为“浙中磐安3日游”,是首批国家级生态示范区,坐落在群山环抱的乡村村落,空气清新。周围青山苍翠,古木参天,文化底蕴深厚,民风淳朴,建筑别具特色。附近景点众多,有森林对峙、奇峰连天的浙中大峡谷——十八洞,有苍翠群枝、吐翠纳芳、异花遍地的花溪风景区,还有玉山古茶坊等。毗邻的横店影视城、屏岩洞

府等风景区也仅一小时的车程。

此外,旅游者还可住乡村别墅、吃山野土菜、游夹溪美景、赏台地风光。因为磐安位于金华、绍兴、台州三府交界,海拔500多米,属于高山上的“农家乐”。茂密的树林和漫山的茶树让您充分感受天然的“氧吧”。住的是农家别墅房,吃的是农家饭菜,绝对的高山绿色食品。

线路价格196-236元/位,“黄金周”期间266元/位。本报会员凭证还可优惠10元/位。

报名地址:泰兴路446号(近新闻路) 热线咨询:32181456 62530406

磷脂的医疗用途

科学家在研究磷脂的过程中发现,磷脂与甘油三脂有着相似的结构。这种化学性质决定了它能清洗血管,使肌体新陈代谢变得特别旺盛。

当人们的头发变得枯黄、色素开始沉淀、皮肤出现皲裂,我们不妨考虑找磷脂来帮忙。

当今科学技术已把磷脂大量运用于“人造血液”:当大豆磷脂

提取出的磷脂酰胆碱提高到一定的纯度时,便能制成可供注射用合成营养物质;而其他磷脂,如:脑磷脂、丝氨酸磷脂等则能被制成口服用的药物,起到预防老年痴呆的作用。(以上内容由上海爱康精细化工有限公司提供)。

读者俱乐部会员凭会员卡购买“易达康爱”卵磷脂可享受7.5折优惠。

磷脂热线:800-820-3672,咨询网站:www.ic301.com。

护眼明目好工具

想要保护好视力,选择一个好的学习台灯至关重要。

“中天视力宝”是上海高新技术成果转化A级项目、专利产品,通过国家强制性3C认证。台灯光色清晰、看字清楚、用眼轻松、减少疲劳、降低睫状肌痉挛,适应人眼视觉生理特点,对小学生预防近视发生和对已患近视的学生防止近视加深有很好的帮助作用,另外对老花眼

有提高200度视觉的独特效果。

读者俱乐部会员购买“中天视力宝”享受8折优惠、整灯3年保修(含灯泡);小学生消费者还可获赠坐姿护眼架和握笔器一套,诚邀体验、免费送货。

网站:www.maozhong.com

电话:021-65796958,55213845

展示:虹口区公平路768弄6号

楼2903室 杨浦区扬州路464号

睡眠时让肌肤与牛奶亲密接触

和力,能起到补充水分和保健肌肤的功效,具有天然光泽和柔软手感,同时具有防霉抗蛀的功能,有良好的导湿性和速干性,保暖又吸汗透气,散发出淡淡奶香,整体轻盈飘逸。

如今,很多市民逐渐厌倦了前往饭店宴请亲朋好友,但又懒于自己动手买菜、烧饭。于是,厨师上门、宴会外卖等人性化服务,开始受到众多市民的青睐。

佳宴餐饮的厨师厨艺精湛,既能为您奉献一桌美味佳肴,同时,还能为您提供上菜、报菜名、打扫厨房等全方位服务。最重要的是,佳宴餐饮采取的是预订式,所有原料均是当天采购,保证新鲜。而且价格实惠,如598元就能享用八道冷盆(均为200克)和九道热炒(均为400克~500克),其中包括清炒虾仁、葱姜竹蛭王、三鲜鱼肚等海鲜,外加一个汤和两道美味点心,十人食用也绰绰有余。

即日起,凡持有新民晚报读者俱乐部会员卡的会员朋友,均可享受佳宴餐饮提供的每桌优惠10元的待遇(不包括国庆假日、春节),让你足不出户就能享受美食和欢聚的双重乐趣。

佳宴餐饮热线:58777777。

生活妙招

日常巧用指甲油

一瓶透明的指甲油,除了可以给指甲增加光泽与质感之外,还有许多妙用。

妙用1

无限长统薄袜很容易勾出破洞。如在其刚有破洞时,在破洞处抹上点透明指甲油,就可将破洞封住,使其不再扩大,而且水洗也无妨。

妙用2

香水瓶瓶口不严,易挥发、跑味,可以在瓶口上点一点透明指甲油,干后再盖严瓶盖,即可防止香水挥发和跑味。

妙用3

耳坠、项链戴得时间长了会发旧、变色,在戴之前涂抹一层透明指甲油,可使其显得亮泽美观、常戴常新。

妙用4

陶瓷或木质的小摆件弄坏了,只要在断面上涂些指甲油,把断面对接上,用手指稍稍夹着,干后即可使其粘牢。

妙用5

在电器元件的焊点、管脚、接线涂上涂一层指甲油作为绝缘剂,安全、快干,还可利用其各种不同的颜色做对接线的记号。

会员 周三英 供稿

幸运来稿者名单

幸运会员卡号:

5200000418869153

5200000326629315

5500000297128189

5200000144876482

5200000517819169

上述5名幸运来稿者将分别获得由“一品韩拌饭”提供的价值100元的现金抵用券一张。请于两周内,本人凭会员卡及相关证件到鲁班路100号汇彩生活馆1楼“新民晚报读者俱乐部”领取奖品,不得代领,逾期作废。

一品韩拌饭地址:南京西路698号2A(上海电视台对面)订餐

电话:51751177

一品韩拌饭