

读者俱乐部与您“蟹”逅金秋

生活妙招:选蟹有窍门

买蟹一定要选新鲜的。会员李先生是个买蟹高手,说起选蟹窍门,他总是一套一套的:“蟹的眼睛通常对外界刺激的感应最为灵敏,因此挑选时先触摸螃蟹的眼睛,反应比较激烈者说明其鲜活。也可以将其翻转肚皮朝上,看其是否可以自己翻转过来,从而判断它是否足够健康鲜活。”李先生建议大家,在买蟹的时候,可以用手掂一下蟹的分量,通常那些手感粗糙,腹部饱满厚实且蟹盖边缘不透光的蟹质量上乘。满黄满油的蟹在脚的关节处还可以看到半透明的油。李先生作为读者俱乐部的会员,时常会给我们“生活妙招”栏目投稿,他希望奉上自己生活中积累的诀窍与读者俱乐部的会员们一同来分享。

读者俱乐部也借此机会感谢所

秋风一起,食指大动——每年的农历十月,正是螃蟹黄最多、油最满的时候,也是吃螃蟹最好时节。会员们的嗓子也跟着痒了起来,生在上海,秋冬季不吃上几次大闸蟹,那又怎么对得起自己呢?但是,我们要知道买蟹、烧蟹、吃蟹其实蕴涵着不少学问。不信的话,就跟着读者俱乐部一起来看看吧。

有给我们来信的读者和会员们。

DIY创意馆:烧蟹乐其中

在这个季节,蟹的种类不但不多,而且烹煮方法也五花八门。会员柳小姐在给本报“DIY创意馆”栏目来信中,向我们推荐了一种具异国风



味的咖喱蟹的烹调法。她说自己是很偶然的机会在一家泰国餐厅吃到的这款蟹,蟹肉鲜美、浓香四溢,配以糯软的咖喱粉丝,让人不禁食指大动。自从那次餐后,她便爱上了这种咖喱蟹,于是一连几天在家里“修炼”烧蟹心经,现在总算有点成就

了,所以想通过读者俱乐部DIY栏目来传授自己一点点的烧菜体会。

把鲜活的蟹清理干净,粉丝用温水泡一下,把菠萝、红椒、葱、姜、蒜切成丁;在砂锅中倒入食用油和适量黄油,油起热后放下葱、蒜、姜、红椒粒、菠萝粒,然后加入咖喱粉,

翻炒后倒入蟹块,适量地添加椰奶、牛奶、盐、鸡精、糖和少量的水,最后再将泡好的粉丝倒进锅内,烧5分钟收汁后即可起锅。

百姓健康:吃蟹也讲究

无论是清蒸、葱炒、香辣、咖喱,还是椒盐醉酿,螃蟹怎么烧怎么美味,并且富含蛋白质、脂肪、磷脂、维生素等营养物质,但同时它的胆固醇含量也是相当高的。所以,读者俱乐部要提醒大家,吃蟹要有节制,尽量不要与啤酒同食。因为蟹肉性寒,啤酒又名“鬼佬凉茶”,若啤酒与蟹同食,只会寒上加寒,这样就极易引起吐痛、腹泻等症。

同样,吃蟹后一小时内也不要饮用茶水,茶会使蟹的某些成分凝固不利消化。所以金秋时节,建议大家吃蟹多留个心眼,尤其注意一下食蟹禁忌。

美亚传媒
Maya media
TEL:51501501

白领男女交友聚扬州

11月24日是西方传统的感恩节,一场由本报活动部和上海跨美交友网联合发起的“感恩聚扬州,让我走近你”的缘分相亲活动将拉开序幕。一位来自美国的海归许先生说:“现在,上海男女交友活动不仅在上海有很高的知名度,并受到年轻人的欢迎,在海外也开始受到越来越高的关注,许多要回国探亲和工作的留学生如果还是单身的话,在选定回国时都会看一看在回国的这段时间内有没有相亲交友的活动,希望可以双丰收。”据跨美交友网总经理白乃慕介绍:交友活动其实在欧美等国已经相当活跃,每到周末和假日都有各种交友聚会,大家通过这种活动来认识接交心仪的对象。而在上海,这种新型的相亲活动在最近一二年才刚开始,由本报和上海跨美交友网联合发起的交友

之旅更是一种可以跨越性格、时空并防止婚托的一种新型交友相亲模式,因其气氛轻松、成功率高,且兼有旅游和交友的双重功能而受到单身男女的欢迎。

来自翻译公司的张小姐说,以前她父母也帮她报名参加过相亲活动,但大部分都是在本地找个地方大家坐下来聊聊,感觉气氛凝重而尴尬,而旅游式的交友活动让她感觉气氛要轻松得多,交流时间也较充分,效果一定很好。据跨美交友网透露本次活动之旅活动安排在11月24、25日共2天,如有兴趣的朋友请拨打62662765报名。2天中跨美将带你游览美丽的扬州、无锡的三国城和水浒城影视基地,亲自感受一下浪漫的交流氛围,我们一起用餐,一起坐船,一起交流,让你走近我,让我走近你,相信会给你带来美好的周末。

元的现金抵用券一张。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。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。

幸运来稿者名单

幸运会员卡号 5200000518883139
5200000518946241 5200000518820875
5200000418869153 5200000518819058
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

生活妙招

有效七招防辐射方法

第一招:在电脑旁放上几盆仙人掌,它可以有效地吸收辐射。

第二招:对于生活紧张而忙碌的人群来说,抵御电脑辐射最简单的办法就是在每天上午喝2至3杯绿茶,吃一个橘子。茶叶中含有丰富的维生素A原,它被人体吸收后,能迅速转化为维生素A。维生素A不但能合成视紫红质,还能使眼睛在暗光下看东西更清楚,因此,绿茶不但能消除电脑辐射的危害,还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶,菊花茶同样也能起抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用,螺旋藻、沙棘油也具有抗辐射的作用。

第三招:上网前先做好护肤隔离,如使用珍珠膜,独特的“南珠翠膜”在肌肤上形成一层0.001mm珍珠膜,可以有效防止污染环境的侵害和辐射;其次电脑使用后,脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒,要及时用清水洗脸,这样将使所受辐射减轻70%以上!

第四招:操作电脑时最好在显示屏上安一块电脑专用滤色板以减

轻辐射的危害,室内不要放置闲杂金属物品,以免形成电磁波的再次发射。使用电脑时,要调整好屏幕的亮度,一般来说,屏幕亮度越大,电磁辐射越强,反之越小。不过,也不能调得太暗,以免因亮度太小而影响效果,且易造成眼睛疲劳。

第五招:应尽可能购买新款的电脑,一般不要使用旧电脑,旧电脑的辐射一般较厉害,在同距离、同类机型的条件下,一般是新电脑的2倍。

第六招:电脑摆放位置很重要。尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方,因为电脑辐射最强的是背面,其次为左右两侧,屏幕的正面反而辐射最弱。以能看清楚字为准,至少也要50厘米到75厘米的距离,这样可以减少电磁辐射的伤害。

第七招:注意室内通风。科学研究证实,电脑的荧屏能产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质。所以,放置电脑的房间最好能安装换气扇,倘若没有,上网时尤其要注意通风。

幸运会员中奖名单

幸运奖会员卡号:(10名会员)

奖品:卵磷脂大礼包一盒

价值:258元

5200000049786889

5200000069449329

5200000075624329

5200000085350132

5200000095545393

5200000110538657

5200000128697854

5200000164303574

5200000191021664

5200000205888797



(注:奖品以实物为准)

欢乐奖(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4位为“1052”(如

5××××××××××1052)

领奖期限:11月13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11月9日之前办理“新民晚报读者俱乐部”会员卡的读者。)

健康热忱生活

高纯度大豆磷脂中特殊的“胆碱”,其营养成分主要作用于各类奶粉中的添加剂,对人体的生长发育、记忆改善和恢复元气有着不可替代的作用。如今上海爱康公司为答谢广大《新民晚报》读者俱乐部会员热情洋溢的赞誉和厚爱,决定

磷脂倾情回馈

对会员折价优惠:180元即可购2瓶高纯度粉末磷脂(或8瓶胶囊)。同时也推荐给希望成为《新民晚报》会员的朋友们。优惠期:即日起至2008年1月30日止。(以上内容由上海爱康精细化工有限公司提供)

已有百名老人喜获光明

“我看见一张张熟悉的脸,亲人的样子……”马上就要出院了,手术后恢复光明的沈阿多老人竟高兴得哼起了小曲,病房内顿时一片欢笑声。

截至目前,沈阿多老人是本报联合上海新视界眼科医院举行的重阳节“送光明”活动的第100位受益者。据统计,第一批报名参加送免费手术的老人已经全部进行了手术,第二批也超过10人完成了免费手术,而享受半价手术的患者多达70人,直接受益者达到百人。

上海新视界眼科医院的肖院长介绍说,连日来医院对具备手术条件的第二批8名老人(程惠兰、杜金娣、李君才、沈阿多、孙金华、陈梅君、陈炳坤、金祖慧)进行了成功手术,其中年龄最大的是102岁。术后病人视力恢复良好,最好的几位均达到了1.0。

手术后的第二天,许多老人都

在医生帮他打开纱布的一刹那,高兴地喊道“我看见了,我看见了”,他们一次次感谢手术精湛的医生给他们带来了光明。在老人们住院的两天中,医院为每位老人免费提供了一日三餐。

据悉,报名后经筛查确定具备手术条件的患者都将在12月10日前完成手术。 金恒

跳蚤市场

让

■ 数码电器

会员 5200.....6638

出让:七八成新松下摄像机MVG200;六七成新富士单反照相机,价格面议。

会员 5200.....1686

出让:理光单反照相机用胶卷,有变焦镜头可切换,八成新;美能达傻瓜相机,九成新,价格面议。

■ 交通工具

会员 5200.....1723

出让:八九成新轻便摩托车,牌照齐全,出让价:2600元左右。

美亚热线:51501501 转 898

会员 5200.....4725

出让:一辆手推轮椅车,八成新,出让价380元。

■ 健身器材

会员 5200.....4522

出让:power riber品牌健身器1台,3年前800元购入,七成新,现100元左右出让。

会员 5200.....7808

出让:多功能跑步机一台SE-761,七八成新,原价1750元,价格面议。

求

■ 电脑配件

会员 5200.....4200

求购:54兆无线路由器,背后可插网线,价格100元左右。

■ 健身器材

会员 5200.....4220

求购:全新瑜伽垫,有袋子,价格25元左右。

换

■ 数码产品

会员 5200.....2241

我有优派显示器,想换一台psp。

会员 5200.....5721

我有富士一次成像相机,想换一瓶雅姿眼霜。

会员 5200.....9638

我有JVCGR-D320AC的摄像机,想换PDA掌上电脑。