

# 卷心菜是个宝 怎样烧味道好

## “买汰烧”推荐三款菜谱

本报讯 (记者 皇甫萍)超市卖四五毛一斤,菜场卖不足1元钱一斤,不少“买汰烧”由衷叹道:最近卷心菜真便宜。在“上海发布”的号召下,不少网友上周末买了不少卷心菜。家住长宁区的小吴称:“菜便宜,就多买点囤点,冬天快到了,卷心菜是好东西,可以变着花样吃。”

在营养专家看来,卷心菜是个宝:口味清香、脆嫩,四季都能吃到,它富含延缓衰老的抗氧化成分,具有提高免疫力、增进身体健康的作用。卷心菜中的维生素C和钾对防治高血压很有益处,还含有较多的维生素K,有助于增强骨质。卷心菜的最大特点是含有一定量的维生素U,具有保护黏膜细胞的作用,对胃炎及胃溃疡的防治有较好的临床效果。中老年人的摄入量以每日50至60克为宜。卷心菜可做凉菜生吃,洗净后要用沸水焯一下,比如切成细丝做沙拉;或与胡萝卜、嫩藕切丝,加糖、醋凉拌,清淡、酸甜、爽口;也可以清炒或是加工成泡菜。“买汰烧”为此推荐三款常用菜谱。

手撕醋溜卷心菜

材料:卷心菜、蒜蓉、剁椒(干辣椒也行)、食盐、食醋。

做法:

1.卷心菜用手撕成小块(记得是用手撕,不是用刀切),洗净,沥干水分;

2.油锅烧热,倒入蒜蓉和剁椒(干辣椒也行)爆香;

3.倒入卷心菜,加适量食盐,大火快炒,出锅时淋上食醋,炒匀,即可。

肉片炒卷心菜

材料:圆白菜、瘦猪肉、植物油、酱油、盐、白砂糖、大葱、姜。

做法:

1.先将葱、姜分别去皮、洗净,均切成丝,备用;将瘦猪肉洗净,横刀切成薄片;卷心菜洗净,去蒂切成象眼块待用;

2.净炒锅置火上,放入植物油,热后放入肉片煸炒断生,加入葱、姜丝、酱油、白糖、盐炒匀,投入卷心菜,用急火快速煸炒断生即成。

台式泡菜

材料:卷心菜、胡萝卜、红辣椒、蒜头、白糖、白醋、盐、水适量

做法:

1.将水和糖倒入锅里烧开至糖融化关火,加入白醋和1/4小勺盐混合均匀,晾凉;

2.卷心菜切大片,胡萝卜去皮切片,辣椒去籽切斜片,蒜头拍扁;

3.将卷心菜和胡萝卜用盐拌匀,腌制1小时左右,至菜叶出水变软;

4.用手将菜叶挤出菜汁后,用冷开水反复冲洗去除盐分,再挤干;

5.将卷心菜、胡萝卜、辣椒和蒜头放入干净无油的保鲜器皿中,倒入晾凉的糖醋汁;

6.盖紧盖子放入冰箱冷藏一天以上至入味即可。

2000多种特色食品  
后天起在沪展出

本报讯 (记者 薛慧卿)一年一度的全国特色名优特农副产品交易博览会将于本月8日至12日在上海国际展览中心举行,现场展出来自全国的2000多种特色食品。

本届博览会由上海糖烟酒茶商业行业协会主办,新疆阿克苏冰糖心苹果、云南水晶石榴、东北五常大米、福建南北干货、舟山海鲜、四川手工腊肠、金华咸肉、宁夏枸杞等特产汇聚一堂,不少自产自销产品以低于市场20%左右的价格回馈市民。

近期,求职者张女士在赶集网上看到上海知名公司高薪招聘的信息后,到某商务楼宇求职。在缴纳1000元服务费并通过笔试、面试后,她按要求回家等消息。结果一拖再拖,她仍没等到上岗通知,也未签订劳务合同。实际上,所谓的“知名公司”是某劳务中介单位假冒的。闸北工商部门提醒广大求职者防范虚假招聘信息陷阱。

类似招聘陷阱主要特征有:

■ 冒用名义 劳务中介或者劳务派遣单位冒用其他单位特别是知名企业的名义,对外公布虚假的招聘岗位信息。

“知名公司”只收费无下文  
求职者须防虚假招聘信息陷阱

■ “高薪”引诱 开出的月薪标准高出行业正常水平,预设的求职门槛也非常低。

■ 虚假承诺 信誓旦旦地保证能够成功介绍或推荐工作,而且还拍胸脯承诺“介绍不成全额退款”,但事后却百般推脱责任。

■ 乱收费 这些中介以报名费、登记费、服务费、办卡费、体检费等多种名义收取费用;经常关门歇业或变更经营地址。

闸北工商部门提醒求职者,应查验招聘方是否具备《职业介绍许可证》或《营业执照》原件并悬挂在经营场所明显位置;经营场所显著位置是否有公示收费标准,是否依标准收费并出具正规票据;正规单位招聘需签劳务合同,不收取名目繁多的费用。

通讯员 顾韵芝  
本报记者 江跃中

院士和名家联袂介绍新进展

周日有『重量级』肿瘤科普讲座

本报讯 本月11日,上海科普事业中心将推出7场“重量级”肿瘤科普讲座。中国科学院刘新垣院士等知名专家,将在南昌路59号上海科学会堂思南楼联袂向市民传递肿瘤治疗领域的最新进展和成果,讲座后,各肿瘤专家还将为广大患者义务咨询。

■ 11日9时-11时,中国科学院上海生化与细胞所专家、中国科学院院士、著名分子生物学家刘新垣院士主讲“战胜肿瘤新希望——肿瘤生物治疗新进展”,上海市第六人民医院肿瘤内科主任姚阳教授主讲“肿瘤规范化疗及毒副反应应对措施”,中科院上海药物研究所研究员胥彬教授主讲“2011年肿瘤新药研究报告”,曙光医院普外科孙燕翔副教授主讲“甲状腺癌的手术与个体化治疗”。

■ 13时,上海胸科医院副院长、肺内科主任韩宝惠教授讲解“肺癌的分型、个体化治疗及高质量生存方案”,上海交通大学医学院营养系教授、上海市营养学会名誉理事长史奎雄教授主讲“肿瘤患者的营养与食疗”,上海瑞金医院乳腺疾病诊治中心陈伟国教授主讲“乳腺癌的综合治疗及复发转移监测防范”。

(冯艳鸽)

膝关节病 久治不愈好方法

我国50岁以上中老年人,很多都忍受着膝关节病的折磨,上下楼时关节疼痛不敢使劲,不少人变得步履蹒跚,久坐站起时关节僵硬疼痛迈不开步。有的人不得不拄上了拐杖。这是由于关节软骨退变继发关节疾病引起疼痛造成的,滑膜炎、骨质增生、骨质疏松、半月板损伤是常见的几种表现形式。

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外关节痛消贴(仙草骨痛贴)专门针对此类问题研制而成,它特别采用了现代生物低温萃取技术提取,克服了传统工艺高温熬制有效成份遭到严重破坏的缺点,又引入了现代远红外透皮吸收技术,有效成分能够穿透骨关节屏障,直达病灶,通过局部贴敷,体表施治,激活关节软骨、半月板、滑膜的新陈代谢,促进病灶的化解吸收,消除炎症,逐步解决关节疼痛,特别适用于关节退变继发滑膜炎、骨质增生、骨质疏松、半月板损伤、游离骨引起的疼痛,久治不愈的患者用后常常出人意料。

见报三日内的共可享受:买5送1,买10送4再送价值398元的远红外磁疗护膝一副,希望大家能够抓住时机,早日摆脱病痛的新患!无就退款,让你无后顾之忧!详情:www.zcxcf.com

上海专卖店:黄浦区武康路479号(近威海路),虹口区周家嘴路358号(近新建路)。本市免费送货,药到付款。全程跟踪指导康复!

咨询热线 021-51093071 51875619

ANNEE 艾 嗣 儿

金色年代选定合作单位  
www.annelhair.com

会呼吸的隐形假发

来店可获赠精美牛角梳一把

徐家汇店:徐汇区南丹东路300弄9号亚都商务楼508室(近漕溪北路) 021-63528233

人民广场店:黄浦区汉口路515号汇金大厦14楼1418室(上海书城对面) 021-63528231

我们只做眼袋

官方网站: www.zbqyd.com

签约服务 无效退款

电话: 63508428 电话: 62177587

地址: 汉口路515号903室(近南京路步行街) 地址: 南京西路555号410室(近人民广场)

温馨提醒: 由于客人较多,请来电预约。 全国免费电话: 4000-900-218

上海华朝老年公寓

欢迎社会各界老年人入住

在增强本院实力的同时还拥有一支具有专业化的护理老年痴呆、意外摔伤、骨折及脑中中风后遗症、长期卧床老人的护理队伍,这支队伍里不仅有经过专业化培训的护理员,还有从事过老年痴呆及精神类疾病的人员和按摩师,他们不仅有丰富的护理、保健经验,更掌握有系统的中医保健养生知识,他们会将他们所学的理论知识与实际结合起来为住养老人全面的开展多方面的服务,使每一位入住的住养老人都会有一种温馨、到家的感觉。

本院坐落在松江区与闵行区交界处,新南路1号与明兴路上,聚丰苑别墅小区内,院内幽静,绿树成林,鸟儿成群,并有蔬菜田园为老人提供多元化的生活空间,是“专为特殊人群准备的家”。

收费1600-3000元不等

咨询电话: 021-57689462 手机: 13761171381 地址: 松江新桥镇明兴路595弄87号

金清杨 J.Q.YANG

我们只做眼袋!

官方网站: www.jinqingyang.cn

上海分店 021-64519776 64519775 全国免费咨询热线 400-888-0265

上海市徐汇区钦州南路251号(近柳州路) (温馨提示:周一不对外营业,由于客人较多,请提前预约)