

“新民名厨美食季”开幕“吃粉”频称赞——

葫芦酥鲫格朗

上桌就“光盘”

新民名厨美食季

证大·上海西镇

■ 绿波廊高级技师王时佳制作的江南名点
本报记者 房浩 摄

游水乡古镇,品名厨美食。上周末,本报主办的“新民名厨美食季之朱家角站”在古镇朱家角开幕。品尝元首名点、欣赏名厨献艺、“偷师”烹饪秘诀,短短两天内,数百名读者和“吃粉”慕名而来,高兴而归。

有吃有玩有拿

周六上午9时30分许,距离“美食季之绿波廊专场”开幕还有半小时,十多名提前购买“新民好吃游套票”的游客已聚集在证大西镇大拇指广场。85岁的张震一老人在儿女的陪同下欣然前来。他告诉记者,

他的一家是新民晚报的忠实读者,对美食更是情有独钟,一个多星期前,他特地买了3张套票。

“新民晚报办的所有活动我们都参加的。”78岁的刘先生说,最近老伴身体不好,所以他特地从杨浦区赶来,想为老伴带一份回去品尝。

桂花拉糕、萝卜丝汤圆、椒盐腰果酥、松茸粢饭糕,这四款新民特制的精致名点一亮相就令“吃粉”赞不绝口。在亚信峰会上为元首夫人人们掌勺的两位绿波廊高级技师王时佳和汤红芳到场,为众人演示制作江南名点和迷你“扣三丝”。前三十位

到场的游客还获赠一套大师亲手制作的亚信峰会四道美点——顺风叶、寿桃、葫芦酥和迷你粽。有吃有玩有拿,游客个个喜笑颜开。

名厨传授技艺

周日上午10时,新雅粤菜馆专场拉开帷幕。摆好电磁炉,切好葱姜蒜,国家级高级技师、新雅粤菜馆行政总厨钱正华大师开始传授新雅名菜“蚝油牛肉”的秘诀:“半成品解冻后,一定要用筷子搅一搅,让浆充分拌匀。烧的时候,要热锅冷油。”牛肉出锅后,几秒钟就被抢光

了。看大家吃得不过瘾,大师又现场教大家烧了一个“南乳糟香鱼片”和“清炒虾仁”。最后每桌奉送一盘,众人心花怒放。随后,大师还用粤菜红烧法现场烹制了三条朱家角名鱼“鲫格朗”。“这就是鲫格朗鱼,报上写的。”一位阿姨边向同行者介绍边品尝:“鲜得来!”

互动抽奖环节更是高潮迭起,20份老字号代金券被送出。

至昨天中午,预先准备的第一批500份名点已被“一抢而空”。主办方已紧急生产调配,确保市民能吃到美食。本报记者 房浩 金旻旻

体彩公告

排列3第14151期

中奖号码:9 8 7

直选 4363注 1000元

组选六 6488注 166元

排列5第14151期

中奖号码:9 8 7 2 1

直选 76注 100000元

七星彩第14065期

中奖号码:9 0 3 8 2 1 4

一等奖 1注 5000000元

二等奖 24注 17370元

三等奖 166注 1800元

四等奖 2846注 300元

五等奖 35828注 20元

六等奖 421908注 5元

今晚电视

上视新闻频道

19:45 红箭之生死情报战(15)

22:33 名医话养生

上视电视剧频道

19:00 女汉子(27、28、29)

东方卫视

19:32 犀利仁师(14、15、16)

岳阳医院今首开“冬病夏治节”

本报讯(记者 施捷)冬养三九补品旺,夏治三伏行针忙。今天上午,岳阳医院首届中医“冬病夏治节”在院内举行,活动以其公益性、科学性和普及性受到市民群众的普遍欢迎。

岳阳医院此次推出温阳祛寒的“三伏贴”、扶阳通络的“三伏灸”、温阳活血的“三伏浴”、温通止痛的“三伏熨”、温养脏腑的“三伏补”等,都是医院集二十年实践,传承与发展结合的中医特色疗法。

活动现场除了中医养生咨

询,还有中医体质辨识、膏方咨询、养生方案推荐等内容,更有“冬病夏治”穴位敷贴、伏针、冻疮敷贴等体验活动。具体安排如下:

■ 成人穴位敷贴 6月9日-8月30日

■ 儿童穴位敷贴 6月9日-8月30日

■ 冻疮冬病夏治 7月7日-8月8日

■ 糖尿病冬病夏治 6月23日-8月30日(每周二下午)

■ 风湿痹病冬病夏治 7月1日-8月30日(每周一、三、五下午)

■ 夏季膏方 6月15日-7月31日(每周一、二、三、五下午,需预约)

需到正规医院请医生辨证施治。

■ 见效就停止?有些患者“冬病夏治”后一见疗效,就马上停止治疗,这并不科学。冬病夏治是一个综合性治疗过程,一些顽疾需坚持几个夏天,才能收到“来年少发或不发”的长期明显效果。

■ 能否代替日常治疗?原本在服药的慢性病患者,在接受“冬病夏治”期间不要盲目减药、停药。患者要治养结合,敷贴期间忌食酸冷、辛辣、油腻食物,空调温度不要太低。 本报记者 施捷

天天健康

趁盛夏 治“冬病”

“冬病夏治”简单地说,就是在夏天治疗冬天易发的疾病,如气管炎、哮喘、风湿、过敏性鼻炎、咽炎等。治疗方法是通过中药内服,穴位敷贴、针灸、拔罐、刮痧等手段,借助夏季阳气旺盛之力加上穴位刺激及药物的作用,起到疏通经络、健脾益肺、温阳补肾的作用,以增强患者的免疫功能,提高人体抵抗力,扶正固本。

为什么冬病要夏治呢?专家认为,这是因为冬病患者体质偏于虚寒,再加上冬天比较寒冷,“两寒”夹击,便毫无“解冻”的可能。然而在盛夏,外界是暑热骄阳,里面是心火正盛,这时积寒最易被赶出来。否则,等到秋风一起外寒复来,又会“内外交困”了。

对于“冬病夏治”,还有几个常见误区必须纠正。

■ “网上秘方”灵不灵?很多人以为冬病夏治包治百病,有些市民甚至根据“网上秘方”,擅自买药敷贴。事实上,对常见的慢性呼吸系统疾病,如慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等,冬病夏治确实简便易行,疗效确切,但发热病人、慢性病急性发作期病人、咯血病人、阴虚火旺体质等病人,并不适合“冬病夏治”。相关患者还是

中国福利彩票 “双色球”全国开奖公告第2014064期 一、本期投注总额为 362553032 元 二、中奖号码: 红色球号码 蓝色球号码 32 02 29 09 16 15 14 三、中奖结果: 奖等 中奖注数 每注金额	一等奖 14 5000000元 二等奖 287 76848元 三等奖 2051 3000元 四等奖 89457 200元 五等奖 1522984 10元 六等奖 10030883 5元 四、奖池资金累计金额 51701734 元。 中国福利彩票发行管理中心	“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告 开奖日期 2014年6月8日 ◆天天彩(选3) 销售期号 第2001期 (全国3D第2014151期) 中奖号码 3 9 1 中奖情况 类型 中奖注数 每注奖额	直选 134 1000元 组选3 0 333元 组选6 707 166元 本期投注总额 865806 元。 ◆天天彩(选4) 销售期号 第2014151期 中奖号码 8 2 2 2 中奖情况	类型 中奖注数 每注奖额 直选 0 10000元 组选4 33 2500元 组选6 0 1600元 组选12 0 800元 组选24 0 400元 本期投注总额 153714 元。 上海市福利彩票发行中心
---	--	--	---	--

中国工商银行邀您关注空气质量 注意天气冷暖

ICBC

(数据由中国工商银行官网今日8:00提供)

今日黄金·外币牌价

货币	交易单位	现汇买入价	现钞买入价
美元	100	623.80	618.80
日元	100	6.0762	5.9024
欧元	100	849.95	825.65

上海明日部分区县温度预报

徐汇区 21~28℃	奉贤区 20~26℃
闵行区 21~28℃	松江区 21~28℃
嘉定区 21~28℃	金山区 20~26℃
宝山区 21~27℃	青浦区 19~28℃
浦东新区 20~27℃	崇明县 19~27℃

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午8:00提供)

长三角城市

南京 多云转晴天 21/32℃	扬州 多云 20/31℃	泰州 多云 20/30℃	镇江 多云 21/31℃	南通 多云转阴天 19/29℃	常州 阴天 20/29℃	无锡 多云 21/31℃	苏州 多云转阴天 22/29℃	湖州 多云转阴天 21/29℃	嘉兴 多云 22/29℃	绍兴 阴天转多云 22/29℃	杭州 阴天转多云 20/29℃	舟山 多云 20/26℃	宁波 多云 22/28℃	台州 多云 23/28℃	温州 多云 22/30℃
-----------------	--------------	--------------	--------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------	-----------------	--------------	-----------------	-----------------	--------------	--------------	--------------	--------------

世界部分城市

伦敦 晴天转多云 13/23℃	巴黎 多云转阵雨 18/23℃	法兰克福 雷阵雨 18/28℃	罗马 多云转晴天 18/32℃	雅典 多云转晴天 20/32℃	莫斯科 雷阵雨转阵雨 13/21℃	卡拉奇 晴天转多云 28/36℃	东京 阵雨 19/24℃	曼谷 多云 27/33℃	新加坡 多云 26/31℃	河内 阵雨 27/30℃	开罗 晴天 20/36℃	旧金山 晴天 13/22℃	纽约 多云转阴天 17/21℃	悉尼 多云 13/18℃	首尔 阵雨转多云 18/26℃
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------------	------------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--------------	-----------------

今日天气

6月9日 周一

上海

21~28℃

晴天转多云,偏东风3-4级

昨天温度实况 22.4~27.0℃

空气质量指数 AQI 53/良 PM2.5 37.3微克/立方米 (上海环境热线截至上午10时)

日照指数 3级/强 (加强防护)

感冒指数 1级 (不易感冒)

洗晒指数 上午2级(适宜) 下午2级(适宜)

空气湿度 今夜90% 明日60%

6月10日周二 6月11日周三 6月12日周四 6月13日周五 6月14日周六 6月15日周日

多云到阴 22~28℃ 多云到阴局 部短时小雨 21~27℃ 多云 22~28℃ 多云 20~29℃ 晴到多云 20~30℃ 多云 20~29℃