

# 夏季,尝尝丝瓜营养粥

夏季是丝瓜的盛产期。丝瓜不仅清凉解毒,而且含有丰富的蛋白质和维生素B等,因此,夏季用丝瓜做营养粥是个不错的选择。本期,市民王闰九将为读者献上他自己亲手制作的杂粮丝瓜牛奶粥。该粥是将丝瓜放在薏米、黑米和糯米中熬制,点缀上好看又养肝明目的枸杞子,再加一点儿牛奶,就成了一道美味的夏季营养粥。



## 杂粮丝瓜牛奶粥

**原料:**薏米、黑米、糯米、丝瓜、全脂熟牛奶(如利乐盒装)、枸杞子

**调料:**盐、鸡精

### 制作方法:

1.把薏米、黑米和糯米淘洗后浸泡数小时,然后大火煮沸,转小火,熬至浓稠,注意适时搅

动以防糊锅。

2.把丝瓜洗净后滚刀切成三角块,在丝瓜粥刚刚浓稠时投入锅中,数分钟后撒入洗净的枸杞子,放入盐、鸡精。

3.将要起锅时,往锅中倒入适量的全脂熟牛奶即可(全脂熟牛奶不能高温久煮,否则容易破坏牛奶的营养)。

### 小贴士:

黑米虽然滋阴补肾,但不易煮烂,多食未烂熟的黑米易引起急性肠胃炎,所以消化功能较弱者不宜食用黑米。此外,体虚内寒、腹泻者不宜多食丝瓜。

本道粥的粥谱及照片均由王闰九提供。

天下黑粮店继续面向广大粥友征集营养粥谱,与大家一起来分享健康美食。您有独特的制作营养粥的心得吗?您有制作营养粥的建议吗?您知道哪个小巷里有不为人知的粥棚吗?您愿意分享您引以为豪的粥的做法吗?快来参与我们的活动吧!

**作品要求:**不限食材、不限做法,主题为夏季营养粥谱。字数限制在1000字以内。活动期间,读者可将

自己的详细粥谱发送至47427996@qq.com,要求有文有图有真相,并在粥谱标题后标注“营养粥谱”;或者

拨打电话15803799546。参与活动者将有机会得到由天下黑点提供的小礼品一份。

**河南华裕黑色作物科技开发有限公司**

CCTV.COM 广告合作伙伴 央视网看 黑色食品

打造中国黑色杂粮食品行业第一品牌

供富硒黑花生、富硒黑小麦面、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等

珠江路天下黑粮店: 64628818 13592011789

# 感受仰韶文化 见证酒企发展

仰韶酒业有限公司联合豫西商会举办“走进澠池,品味仰韶”活动

□本刊记者 杨飞 文/图

为实现豫酒发展的新突破,大力弘扬仰韶文化,近日,仰韶酒业有限公司和豫西商会联合举办“走进澠池,品味仰韶”活动,让企业家走进澠池,感受仰韶文化,见证酒企发展。

当晚,“走进澠池,品味仰韶”座谈会在澠池中州国际饭店举行。主办单位仰韶酒业董事长在座谈会上说:“作为一个加强友谊、增进感情、交流合作的平台,豫西商会自成立以来,对豫西企业的宣传、指导和服务做了很多工作。此次活动对推广和传播仰韶文化、促进地方经济发展将起到积极的作用,也有利于加深社会各界对仰



企业家参观仰韶酒业厂区

韶品牌和企业的认知。希望通过此次活动,增强豫西商会与企业间的互信,使企业能够携手并进,共同为家乡的经济建设做出贡献。”

活动第二日,与会的一行人参观了刘少奇故居和黄河丹霞风景区。

“以前我只知道仰韶

彩陶坊酒好喝,却不知道仰韶文化和仰韶酒的渊源。此行让我这个仰韶酒的粉丝明白了我们喝的是酒、品的是文化。我相信以后会有更多人像我一样通过仰韶酒这个媒介来认识和了解仰韶文化。”参加此次活动的张先生如是说。

# 微电影《隔壁的父亲》 郑州首映



首映式现场

□本刊记者 杨飞 文/图

16日,一部由洛阳杜康控股有限公司与相关单位联合出品的微电影《隔壁的父亲》在郑州万达影城二七店举行了隆重首映式,电影中平实的故事、博大的父爱,让前来观影的郑州100多对父子、父女潸然泪下。

《隔壁的父亲》讲述的是身处繁华城市的“普二代”张阳,因为没钱、没权、没房、没车,一直没找到属于他的爱情。周末他正准备去相亲,不巧父亲从老家赶来看他,他既怕因为父亲使爱情告吹,又不忍心撇下父亲自己去吃喝快活,于是他将他父亲安排在隔壁房间,打算

与朋友小聚后去陪父亲。但没想到的是,饭桌上朋友几句“善意的谎言”深深刺伤了父亲……

“虽然片子只有短短18分钟,且没有一个大牌明星参演,但通过平常的几件小事,将父亲对儿子的爱表达得淋漓尽致。”

《隔壁的父亲》作为今年父亲节河南唯一以父爱为主题的微电影,既是杜康控股为天下父亲量身定做的节日礼物,也是借此代表天下儿女表达对父亲的致敬之情。

事实上,这已不是杜康控股第一次涉足微电影。去年,杜康控股就曾投资拍摄了微电影《父爱》以及2013新年贺岁微电影《爱,就要回家》等,并在社会上引起了强烈反响。



16日,洛阳活力王养生白酒品鉴会在洛阳大酒店隆重举行,活力王公司领导和百余名经销商代表共同参与了该活动。据介绍,活力王白酒是以宜宾优质五粮陈酿老酒为原酒,经过再次蒸馏,并与SOD活性酶和虫草、人参等提取

物活性精华相结合,继承和发扬了传统白酒的优点,是不错的商务接待和宴请宾客的养生白酒。

在本次活动之前,活力王酒业还曾对喝下活力王白酒前后人体细胞的变化进行了实验对比,养生效果明显。本刊记者 杨飞 摄

# 洛阳晶海牡丹花卉市场 品味晶海花卉 打造中原花都

二层部分商铺招商, 欢迎红木家具、古玩奇石、木雕、字画、工艺品、茶艺等商家加盟。



招商进行中

电话: 15137985784 地址: 牡丹桥南15路车新村站西50米路北