

不是所有植物都适合放在卧室里

□本刊记者 刘静

记者昨日来到晶海花卉市场,看到很多商家推出的驱蚊、净化空气的应景盆栽吸引了不少市民。据店主介绍:“‘吸毒草’在夏季特别畅销,气味清新,适合摆放在室内,如果是刚装修过的新房,它还能吸甲醛等有害气体。”

类似的绿色植物还有很多,是不是所有的植物都适合放在卧室里呢?店主告诉我们,夜来香、夹竹桃等就不适合摆放在卧室里。夜来香夜间散发的刺激嗅觉的微粒会使高血压和心脏病患者病情加重;夹竹桃分泌的乳白色液体接触时间一长会使人昏昏欲睡、智力下降。其实,室内植物的摆放是很有讲究的,店主特意为我们推荐了一些适合夏季在室内摆放的植物——

富贵竹 它极耐阴,在弱光照的条件下,仍然能生长良好。水培时,将富贵竹茎切成20厘米以上的小段插在水中,每一段只要有1/3浸在水中就可生根成活。

吊兰 吊兰可在室内水养,不仅可以净化空气,而且外形美观、易管理。将盆栽



(资料图片)

吊兰挖出,去根部泥土,剪去老根、烂根,留下须根,放入瓶内,瓶里装入清水和花卉营养液,让吊兰根部浸于水中即可。

绿萝 绿萝性喜温暖、潮湿环境,藤长可达数米,节间有气根,叶片会越来越长,叶互生,常绿。水养很简单,保证2至3天换一次水,配以简

单的营养液即可。

常春藤 它是最理想的室内外绿化植物,能生长在全光照的环境中,在温暖湿润的环境中生长良好,不耐寒。水养简单,生命力强。

文竹 文竹耐阴,文雅大方,是一种很好的室内植物。近年来,已经成功开发出水养文竹,置于居室内更是清雅。

洛阳晶海牡丹花卉市场
品味晶海花卉 打造中原花都
联系电话: 15137985784 15236158830
地址: 牡丹桥南15路车新村站西50米路北

喝碗菠菜瘦肉粥 健脾开胃还去火

分钟,捞出沥水,放入已洗净的锅中,加冷水1200毫升,用旺火煮开,然后改小火煮至米粒变软,放入肉丁煮熟。

4.将姜丝、葱丝、盐放入肉粥中调好味,再放入菠菜煮熟即可。

营养分析:

1.菠菜含有丰富的胡萝

卜素、维生素C、钙、铁、维生素等有益成分,能供给人体多种营养物质;煮熟后软滑易消化,特别适合老人、小孩食用。

2.猪肉可为人体提供优质蛋白质和必需的脂肪酸,可促进铁的吸收,改善缺铁性贫血。

天下黑粮店继续面向广大粥友征集营养粥谱,与大家一起分享健康美食。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。参与者将有机会得到由天下黑粮店提供的小礼品一份。

河南华裕黑色作物科技开发有限公司
CCTV.COM | 天下黑粮
广告合作伙伴 | 上央视网看 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、富硒黑玉米、富硒黑苦荞茶等
珠江路天下黑粮店: 64628818 13592011789



夏季气温高,人体往往会因为出汗多而丧失水分和盐分,很多人到了这个季节会乏力、食欲不振。此时,喝咸味粥倒是个不错的选择,因为粥中的盐能补充盐分,粥本身可以补充水分、增加营养,所以咸味粥是夏天人们补养身体非常好的食品。

今天为大家推荐的菠菜瘦肉粥,具有健脾开胃、清热去火的功效,让我们跟家住七里河的李阿姨学习它的做法吧!

主料:粳米100克,菠菜100克,猪里脊肉50克。

调料:大葱5克,姜3克,盐2克,色拉油10克。

做法:

1.菠菜去烂叶,洗干净,切成细末;葱、姜洗净,切成丝。

2.猪里脊肉洗净,去筋膜,切成小丁,放入热油锅中稍微炒一下,盛出备用。

3.粳米淘洗干净,浸泡30

宋河生产基地 迎来小记者采风团

自宋河2005年有规模地开展工业游以来,便经常组织各行各业人士到宋河生产基地参观,截至目前,接待来客已经超过6万人次。

6月22日,郑州小记者采风团一行30余人来到老子故里鹿邑县宋河股份生产基地参观。白酒究竟是如何酿造的?老子与宋河又有着怎样的渊源?带着这些疑问,他们了解了白酒传统酿造技艺和以老子为代表的道家文化。

参观活动结束后,小记者对酒的生产制造产生了浓厚的兴趣,他们提出了“老子是怎么酿造出宋河酒的”“老子的妻子是谁”等让人啼笑皆非的问题,宋河股份工作人员一一进行了解答。

下午,郑州小记者采风团一行又来到鹿邑的国家4A级景区太清宫,了解中国道家鼻祖老子的生平事迹与轶闻。

(杨黎明)



6月19日,仰韶彩陶坊“阿米巴伙伴”全国招商洽谈会在郑州举行。全国经销商齐聚于此,共同见证“阿米巴伙伴”这一新型经营模式所带来的经营优势。

仰韶“阿米巴伙伴”是仰韶酒业整体营销体系的基础单元,其在公司战略思路的指导下进行自主经营,并享受公司全方位的指导、大力的支持和全过程的服务。本次活动是仰韶酒业结合当前的白酒市场形势,以市场化精细运作为思路,以产品的深度覆盖为手段,以厂商的共赢发展为目标,推出的又一次重大的营销创新活动。

杨飞 摄

啤酒节开幕仅5天 市民豪饮6.2吨青岛啤酒

第九届洛阳青岛啤酒节21日开幕,30日结束。啤酒节开幕仅5天,洛阳人豪饮6.2吨啤酒。1升的青岛扎啤,每天要喝掉几百扎,瓶装的纯生、奥古特等高端啤酒每天能卖出800余瓶。洛阳市民热情参与夏日狂欢,用豪爽体验热辣激情。

昨日晚上7点,记者来到洛阳新区体育中心广场,看到啤酒节现场秩序井然。入场的市民在进场后即可凭促销兑换券领到600毫升瓶装崂山啤酒。喝着崂山啤酒的同时,再去取酒区提酒。这种促销方式的使用,大大减轻了取酒区的压力。记者看到,不少食客的桌子上摆着500毫升罐装奥古特,据主办方介绍,罐装奥古特在本届啤酒节上

卖得很好,不到晚上8点,就已销售了几百罐。

在本届啤酒节上,各种特色美食花样繁多,鱿鱼、花蛤、龙虾、烤串等小吃应有尽有。主办方对餐饮卫生要求严格,进货渠道、加工程序等都有严格的监管。

美食区销售的食品日产日销,保证不过夜。

在啤酒节上,参与的人认为啤酒节不仅仅是一个展会,更是一次离家最近、最便利、最自然的释放激情的盛会。不少市民建议啤酒节每年都举办。洛阳人本就有夏季喝扎啤、吃烤串的习惯,如果将其变成一种常态化的休闲娱乐项目,不但能丰富市民的业余生活,更能拉动消费。(杨飞)