

# 挑出最新鲜的蘑菇

“一荤一素一菇”是营养界公认的饮食绝配,这“一菇”指的就是蘑菇。蘑菇营养丰富,味道鲜美,是高蛋白、低脂肪的健康食品。然而,不新鲜的蘑菇不但口感差,还可能对人体健康造成威胁。秋季适宜蘑菇的生长,市场上新鲜蘑菇的种类和数量最多,为消费者提供了充分的选择空间,只有掌握挑选新鲜蘑菇的技巧才能做到营养与安全兼得。

金针菇选菌盖半球形的。买金针菇首先看颜色。四川省的金针菇一般为黄色,香味浓、口感嫩;其他地方的多为白色,韧性较大。不管哪种颜色,新鲜的金针菇颜色均匀,无杂色,如果颜色灰白则说明已经老了或保存时间过长。其次要看形状和大小,长约12厘米~15厘米、菌盖呈半球形

的金针菇最新鲜,若菌盖长开,则说明是老金针菇。

平菇挑菌盖小的。挑选平菇时,要注意菌盖形态。新鲜平菇的菌盖水灵,边缘向内卷,菌褶紧实,排列整齐,没有开裂。不新鲜的平菇菌盖的边缘呈平散状,而且边缘不整齐、有开裂。此外,挑选平菇不能一味讲究个头大,直径在5厘米左右、菌盖大小长得均匀的平菇风味和质地为最佳。

香菇以菌盖厚实为佳。选新鲜香菇首先看外表,新鲜的菌盖比较水灵,菌褶一片片立着,不会倒塌,菌盖以厚实为佳。新鲜香菇的菌盖是褐色的,颜色过白或如墨般过于浓重,都可能是次品。

(据随意生活网)

# 日常生活小常识

编者按:日常生活小常识、小窍门,从小处着眼,但往往能带给我们意想不到的效果。

**1.巧用牙膏:**若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤,抹上少许牙膏,可立即止血、止痛,也可防止感染,疗效颇佳。

**2.巧除纱窗油腻:**可将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里,待溶解后,用来擦玻璃窗、纱窗,效果均不错。

**3.使虾仁爽嫩可口的窍门:**将虾仁放入碗内,加一点精盐、食用碱粉,用手抓搓一会儿用清水浸泡,然后再用清水洗净,这样能使炒出的虾仁透明如水晶,爽嫩可口。

**4.和饺子面的窍门:**在1斤面粉里掺入6个蛋清,使面里蛋白质增加,包的饺子下锅后蛋白质会很快凝

固收缩,饺子起锅后收水快,不易粘连。

**5.巧用残茶叶:**将残茶叶浸入水中数天后,浇在植物根部,可促进植物生长;把残茶叶晒干,放到厕所或沟渠里燃熏,可消除恶臭,具有驱除蚊蝇的功能。

**6.夹生饭重煮法:**如果是米饭夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔,洒入少许黄酒重焖,若只表面夹生,只要将表层翻到中间再焖即可。

**7.利用焯菜水:**烹调蔬菜时如果必须要焯,焯好菜的水最好尽量利用。如做水饺的菜,焯好的水可适量放在肉馅里,这样即保存营养,又使水饺馅味美有汤。

**8.炒鸡蛋的窍门:**将鸡蛋打入碗中,加入少许温水搅拌均匀,倒入油锅里炒,炒时往锅里滴少许酒,这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。

(本报综合)



## 男人的衣橱里要有一件皮夹克

男人的衣橱里要有一件皮夹克,不仅因为它是秋冬时节最佳的御寒外套,更能让男人立刻变得酷感、个性。2012年秋冬,各式经典皮夹克在设计师的手中时髦新生,曾经轻狂的机车皮夹克登上华丽舞台,成为时尚新贵的热衷之选。飞行员皮夹克在皮革效果上小试牛刀,为简洁廓型增加细节看点。

(据精品购物指南网)

### 征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个六岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下、身高150厘米以上、贤惠女子为伴。

联系电话:18691722368

### 售房

▲急售储藏室,物超所值。政和花园C区,15平方,6万元。房东电话:13723131979

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一、二、四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人袁先生,电话:15839768099。

▲现有南湖路翰堂村九组(翰堂花园对面),新楼房预售。户型100~120平方米,一楼2200元/平方米,二楼、三楼、四楼2400元/平方米,五楼2200元/平方米,六楼1900元/平方米;另有车库储藏室。联系电话:13849756028 6359911

▲羊山新区政和花园C28幢108.208号门面房出售,上下两层,148m<sup>2</sup>。价格面议。联系电话:13137395638(张先生)

▲位于龙江路建材市场后门对面有现房出售,面积100平方米~130平方米,价格面议。另别处有现房出售。电话:13569703206

▲现报晓新村22号楼七楼房子出售,119平方米,价格面议。

电话:13598550895

### 转让

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发现,现转让。电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳市院东门一街正在营业的个体旅行社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377找陈女士洽谈,非诚勿扰。

▲胜利北路步行街大信二楼服装店转让。电话:15290214913

▲现有一正在营业的家庭食堂,设备手续齐全,5个房间,占地200多平方米,接手即可营业,因无人看管,现转让,价格面议,非诚勿扰。地址:中山路中山广场(市中心医院对面)电话:18037606000

### 招聘

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18—40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985

13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲大商电器为迎接新玛特旗舰店开业,现拟招聘店长3名、业务店长5名、采购经理5名、卖区长10名、财务主管2名、财务人员3名、客服主管2名、营运主管2名、营销主管2名、收银员5名、自备营业员20名,缴纳五险,工资面议。联系电话:0376-6385253 6199699 13333978588 邮箱:assally@163.com

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招生心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发店招聘数

名员工,待遇为底薪加提成,有意者面谈,联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

▲芝华仕头等舱沙发专卖店招聘销售人员,要求:中专以上学历,身高160厘米以上,形象气质佳,应变沟通能力强,年龄20至28岁,待遇从优。联系电话:13949164518 刘女士

▲信阳豫通帝豪4S店诚聘:一、汽车销售人员两名,要求有驾驶证。二、汽车售后接待人员两名,有汽车接待知识,善于沟通有耐心,工作积极性强。电话:0376-3709333 15937667079 地址:312国道市交警支队旁

▲招电弧焊工及学徒工多名,工资面议。联系电话:13598588678

### 招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力、有志者加盟! 加盟热线:0376-6199902

### 信息

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲天合家政服务公司集保姆介绍、婚姻介绍、改名起名为一体,竭诚为广大市民提供优质家政服务。联系电话:13183377603

▲共青团信阳市青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线台搬迁至东方红大道新天地二

## 订2013年《信阳晚报》

### 送免费信息

电话:13837666109

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

### 出租

▲金三角加油站对面金安小区单门独院别墅一套出租,房屋面积300平方,简装修,联系电话:13503762272

▲位于信阳市院东门翰堂水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m<sup>2</sup>,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028

▲湖东大道单位家属院,十二楼,148平方米,价格面议。联系电话:13939781058

▲平桥区金三角加油站对面金安小区别墅一栋,单门独院,租售均可。联系电话:13503762272

▲十三小门前旁二楼门面房出租。电话:13653760077