

头伏饺子二伏面

说说饺子那些事儿



“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”...

“三伏”分为“初伏”“中伏”和“末伏”...

“末伏”，8月21日“出伏”。传说饺子起源于1800余年前东汉“医圣”张仲景为体恤百姓疾苦所研制布施的御寒食疗方子——“祛寒娇耳汤”...

饺子味丰富、花样颇多，“好吃不过饺子”，这种颇受欢迎的传统食品自古就被认为是开胃的佳品...

芹菜猪肉馅生煎饺子

用料：中粉200克、猪肉馅150克、芹菜100克、盐适量；香菇10克、小葱10克、胡椒粉、鸡蛋1个、鸡精、小麦淀粉

2.把芹菜、香菇、葱、姜切碎，和猪肉泥搅拌均匀，然后放入胡椒粉、鸡精、鸡蛋继续搅拌均匀，撒些油锁住水分。

西葫芦鸡肉煎饺

用料：面粉500克，西葫芦500克，鸡肉馅200克，鸡蛋1个，油、盐、糖、生油、胡椒粉、老抽、蚝油、葱、姜适量

黄瓜虾皮蒸饺

用料：黄瓜3根、面粉500克、虾皮5汤匙、色拉油1汤匙

做法：1.黄瓜最好选用肉厚的，去除瓜瓤。用擦板擦成黄瓜丝，放色拉油、虾皮；如果放虾皮量大，可以不放盐。

香菇冬瓜蒸饺

用料：面粉500克，冬瓜、鲜香菇、猪肉各150克，火腿、香菜、葱、姜、盐、味精、胡椒粉、淀粉、香油、猪油、花生油各适量

猪肉水饺

用料：猪肉、牛肉各600克，面粉400克，鸡蛋100克，葱、姜、盐、味精、白糖、酱油、胡椒粉、香油各适量

夏季养生多吃瓜



民谚云：“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”夏天是瓜的海洋，各类瓜应有尽有，冬瓜、西瓜、香瓜、南瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜等瓜类蔬菜水果，最适宜夏季常吃。

二酸，可防止人体内脂肪堆积，具有降脂、减肥功效。西瓜还是肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病患者的辅助食疗佳品。

利尿利尿——黄瓜

黄瓜是瓜类中营养最丰富的一种，有人称其为“济世良药”。经常食用有利于排泄胃肠内腐败食物，对降低胆固醇有益。

清热解暑——西瓜

西瓜因为味甜多汁而深受人们的喜爱，除此之外，它还是一种营养价值很高的水果。中医认为西瓜性寒味甘，具有清热除烦、解暑生津以及利尿的作用。

润肠通便——香蕉

香蕉属葫芦科，一年蔓生草本植物，原产于非洲热带沙漠地区，大约在北魏时期随着西瓜一同传到中国。

润肺生津——冬瓜

冬瓜是一种药食兼用的蔬菜，能润肺生津、清胃热、除烦止渴、解毒排脓，并有通利小便、消除水肿的特色。

益气通络——丝瓜

丝瓜是甘凉之品，入肺、肝二经。夏季吃丝瓜具有清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络的功效。

想靠网恋结束单身？

有可能落入了“杀猪盘”陷阱

新华社厦门电(记者颜之宏)不少人单身久了，总想通过一段浪漫的网恋结束单身，但这样的网恋风险不小。

今年5月，35岁的厦门市市民郑女士在交友软件“探探”上注册了一个账号，没多久，一个名叫“李林”的人与她搭讪，称自己是某IT公司的程序员，月薪过万。

一天，“李林”发来一个网址，称自己正在加班不方便上网，让郑女士帮忙登录自己的账号，买一种名叫“重庆时时彩”的彩票。

夏季儿童中暑怎么办？

新华社北京7月10日电(记者王秉阳)夏季来临，全国多地出现持续高温天气。专家提示，户外活动时应注意预防儿童出现中暑情况。

北京儿童医院急诊科主任王莹表示，中暑学称热射病，当身体无法调节自身体温时，就可能发生热射病。

热射病的表现多样，可能包括头晕、搏动性头痛、恶心、呕吐、体温极高、皮肤红肿、行为异常及意识障碍、脉搏和呼吸增快、肌肉痉挛或无力。

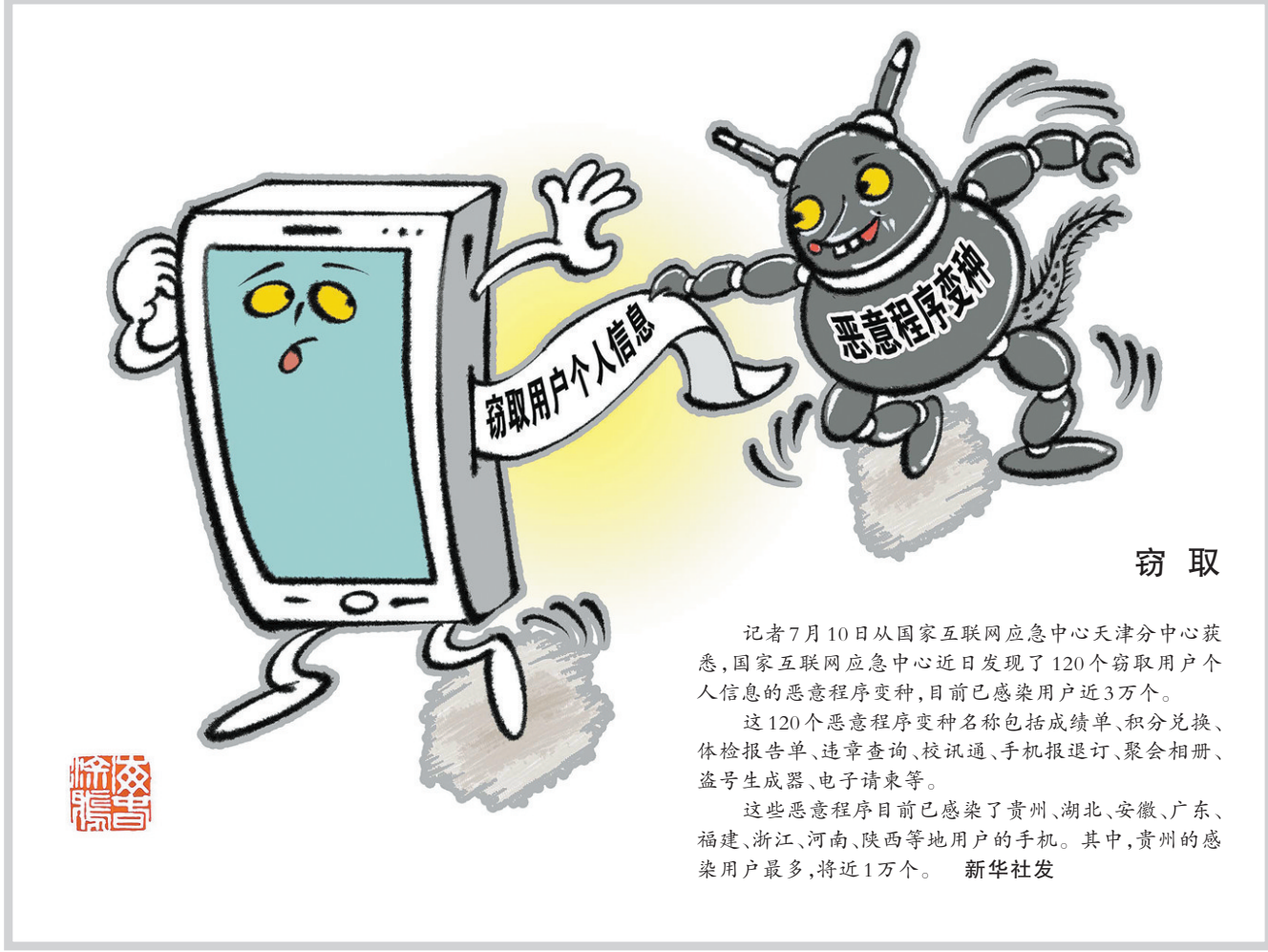
减少慢病 应避免五大饮食误区

新华社北京电(樊曦 王亦玮)目前我国慢病发病率在快速上升，影响慢病的危险因素之一就是健康饮食。

他表示，这五大误区分别是鸡蛋内含有大量胆固醇，中老年人不宜食用；水果是零食，平时可吃可不吃；植物油主要含不饱和脂肪酸，不会加重动脉硬化。

针对这些饮食误区，王陇德表示，国际上大量研究表明，每天吃一个鸡蛋不会增加冠心病、卒中的发病风险。

他表示，植物油虽是素油，但其产生的能量与动物油一样。不控制植物油，同样可导致能量摄入超标。



窃取

记者7月10日从国家互联网应急中心天津分中心获悉，国家互联网应急中心近日发现了120个窃取用户个人信息的恶意程序变种。

这120个恶意程序变种名称包括成绩单、体检报告单、违章查询、校讯通、手机报订订、聚会相册、盗号生成器、电子请柬等。

这些恶意程序目前已感染了贵州、湖北、安徽、广东、福建、浙江、河南、陕西等地用户的手机。其中，贵州的感染用户最多，将近1万个。

夫妻恩爱利于长寿

上海有对百岁夫妻，丈夫叫张木成，妻子叫徐东英，他俩伉俪情深，相濡以沫，携手度过了84年。

“执子之手，与子偕老”，这句出自《诗经》的名句，几千年来一直被人们奉为忠贞爱情的经典。

果发现失独老人由心脏病引发的死亡，要比有配偶的人多2-3倍。上海市有关部门曾举行过一次“金婚佳偶”评选活动。

犹如过着天堂般的甜蜜生活。并蒂莲花分外红，老年夫妻只有比翼双飞，互敬互爱，才能高高兴兴、心情舒畅。

鲁山县国有建设用地使用权出让网上挂牌公告

Table with columns: 序号, 地块编号, 地块名称, 土地位置, 地块面积, 土地用途, 容积率, 建筑密度, 绿化率, 出让年限, 有无底价, 起始价, 保证金, 增价幅度. Includes details for a plot in Xuyuan County.

鲁山县人民政府批准，鲁山县自然资源局决定以网上挂牌方式出让以下6(幅)地块的国有建设用地使用权，并指定鲁山县自然资源局组织实施。现将有关事项公告如下：