

# 做菜时别乱放调料

## 主妇手册

**油盐酱醋、葱姜蒜末**,做菜时这些调料的顺序大有讲究。正确的方法能把辅料作用发挥到极致,如果放错了顺序,那做出的菜的肯定会大打折扣。

芹菜时,全部炒透后适量放盐,炒出来的菜肴嫩而不老,营养丰富。

**烹调前放盐**:烧整条鱼、炸鱼块时,在烹制前先用适量的盐腌渍再烹制,有助于咸味渗入。

**吃前才放盐**:凉拌菜如凉拌黄瓜、藕丁等,食用前片刻放盐,略加腌制能沥干水分,食之脆爽可口。

**起锅前放味精**  
味精若在水中长时间加热会生成焦谷氨酸钠,虽无害,但没有鲜味。在起锅之前加入味精,菜肴的味道会更加鲜美。

**快熟时放醋**  
菜里放醋一般是为了

调味,最好在菜快好的时候放,更加入味爽口。

如果是为去腥就可以在烹调过程中放,爆炒后能把醋味挥发掉,吃的时候也不会有腥味。

**起锅前放酱油**  
高温久煮会破坏酱油的营养成分,应在即将出锅前放酱油,以保证鲜味。

炒肉片时想使肉鲜嫩,也可先用淀粉和酱油拌一下再炒,这样不损失蛋白质,炒出的肉也更嫩滑。

**烧肉多放花椒**  
烧肉时宜多放一些花椒,牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒能够去毒助暖,冬季烹调可多放。花椒

粒要在开始起油锅时爆香,花椒面可以在炒菜过程中调入。

**鱼类多放姜**

鱼腥气大,性寒,做多放姜,可缓和鱼的寒性,解除腥味。

**贝类多放葱**

大葱能够缓解贝类的寒性,还能够抵抗过敏。烹调时多放一些大葱,可避免过敏反应。

**禽肉多放蒜**

蒜能够提味,烹调鸡、鸭、鹅肉时多放蒜,这样肉更香更好吃,不会因消化不良而拉肚子。文/小米

# 这样吹头发快干不伤发

冬天一到,是不是姑娘们也有这样的烦恼?洗过头发之后,发丝干得很慢,容易着凉,想用吹风机吹干又担心高温伤害头发。今天分享给大家几个快速吹干头发而不伤发质的小经验,希望能帮助到姑娘们解决烦恼。



**把头发分区**:在理发店吹头发,你会看到理发师总是先把上层的头发束到头顶,把下层的头发吹干,然后把头顶的湿发一层层放下,依次吹干。其实自己在家吹头发也要这么做,否则你会发现表面的头发已经非常干燥,里面的发根却仍然很潮湿。

**先吹发根**:不要先吹发梢,发根渗透下来的水会让你做无用功,先把发根吹干,再吹发梢,或者让发梢自然风干,将吹风机的伤害减至最低。

**吹风机不停移动**:很多女生常犯的一个错误就是,在吹一个区域的时候吹风机是静止不动的,这样热量集中在一个部位会容易让那部分头发受损。正确做法是,吹风机从头顶开始,一只手将头发拨弄开,不停地抖松发根处的头发,另一只手移动吹风机。这样还可以起到蓬松发根的效果。

**不要倒吹**:湿头发的毛鳞片是张开的,顺着头发生长的方向吹会让毛鳞片闭合,如果倒吹会让毛鳞片张开,越吹越毛躁。

**选择智能吹风机**:推荐选择智能恒温吹风机,它会维持一定温度,不会对头发过度加热,从而减少发质受损。

**保持距离**:一定要记住把吹风机筒远离头发15厘米左右,避免让它碰到头发,太近会导致头发发热损伤。如果自己手臂不够长吹不到呢?那就请你的男神来帮忙吧!文/晓梦

# 快速煮红豆

相信大部分人都碰到了这个问题,就是煮红豆老是煮不烂,有时候想吃红豆沙,但是煮了很长时间,豆子还是夹生的。其实啊,在煮红豆之前,你需要

这么做——  
**妙招一**:把红豆洗净放入冰箱中冷冻4小时以上,可使红豆内的水分去掉,更容易煮烂。  
**妙招二**:把红豆洗净

后放入干锅中炒,直到锅里不再有烟,加入水后继续炒,炒干后重复一次。如此可以逼干豆子内的水分,让红豆更加容易烂。  
**煮红豆的方法**:把炒

过或者冷冻过的红豆放入锅中,一般100克红豆需要700~800克水,在红豆煮烂后加入白糖,然后再煮10分钟,可使豆子更加软糯。  
文/丽欣

**分类广告** **收费标准** 每标高70元 (22字以内) **多刊更优惠** **欢迎致电咨询办理** 广告热线:6635225 13704719913 刊登时间:周一至周六 业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室

### 房产销售

**出售现房**  
本人在南二环市医院附近有两套顶账房,100m²左右34万一套,买上就能装修,18414373938  
超低价呼市5800m²办公楼位于大学东街115号13911949465  
宸悦地铁口门面房180万,宝塔庄99万 15847122416  
呼市妇幼保健院新址顶账门面低价出售13948718632

### 出租转让

求租学生公寓或职工宿舍 15847181950

### 贷款咨询

**贷款 代还信用卡**  
车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话13674747485  
**贷款 专业倒贷 转贷** 15304718979 0471-2532157

### 招生培训

医师\*护士\*医学中级\*副高\*消防\*注会\*硕士\*二建 辅导咨询13071208198张

### 咨询代理

### 2017抢占财富商机

“寿百康”一次性水晶餐具,属“快速消费品”无需店面,废料可回收,消毒餐具替代业,创新外观专利“中国好产品”央视优选品牌,影视巨星方青卓倾情代言! 2017新品·爆品订货款面向全国诚招代理免费培训 免费热线:400-0536-668

资质代办(全区) 西部13674740675 东北部18047534711

### 高价回收

电瓶 电脑 电缆 变压器 废旧物等 13134711174

### 招商投资

### 低息免押

解决您大额资金的困难,长短期资金借贷,有身份证都可贷,手续简单,放款快速,不先收费。  
15247122983

### 安徽隆泰投资

企业自有资金寻找合作,合作方式灵活,范围包括:房地产、尾盘装饰、酒店、交通旅游、教育、矿产、新能源、光伏太阳能、节能环保、水电、化工、种子、农业种植等在建项目,高薪诚聘商务代表。  
王总:1805694195 邮箱:2839708964@qq.com

### 安徽豪润投资

投资重点:房地产、矿业、新能源、农牧林、企业扩建、种养殖业等优质项目。(高薪诚聘驻地商务代表) 15056010311 占经理 邮箱:15056010311@163.com

### 招聘 师大招聘

蒙兴物业长期招聘保安、保洁、值班,五险一金,13848186391  
呼和浩特金川、金桥政德医院高薪诚聘:内科,中医科,妇科,针灸理疗科,彩超,护士等工作人员。电话:13948120564。

### “心仪”心脏病预警体验服务中心诚聘

中心接待2名,女,底薪2000元;文员1名,底薪2000元;业务员2名,男,底薪2200元;售后服务10名,底薪2500元。以上人员录用后另加餐补,车补,提成奖金,全勤奖,工龄工资等,应聘:2534195

### 遗失声明

由内蒙古金财信息技术有限公司开具的四张增值税普通发票丢失:1.付款方名称:正蓝旗财政局,发票号:00569588,内容:实施服务费,金额:陆仟元整。2.付款方名称:乌审旗财政局,发票号:00327888,内容:部门预算管理系统,金额:贰拾万元整。3.付款方名称:伊金霍洛旗国有资产管理局,发票号:00439885,内容:2015年度资产管理信息系统技术服务费,金额:伍仟元整。4.名称:伊金霍洛旗国有资产管理局,发票号:00439886,内容:资产管理信息系统技术服务费,金额:伍仟元整。声明作废。

### 公告声明

赵毅遗失玉泉区公园南路荣院1号楼4层2单元10号房本,房屋所有权证号:呼房权证玉泉区字第2015104606号,声明作废。  
公告:呼和浩特东易久盛投资股份有限公司持有我行1000万股股权已作为抵债资产转让变更,其股东资格消灭。特此公告。呼和浩特市新城蒙银村镇银行股份有限公司。2016年12月29日。

### 内蒙古中国旅行社有限责任公司

呼市直飞泰国普吉岛休闲游 3680元起  
台湾环岛八日游 呼市直飞 3300元起  
歌诗达邮轮-大西洋号 3999元起  
呼市直飞越南岷港旅游包机 3980元起  
0471-6967924 6927924  
地址:呼和浩特市新城桥北路东95号

### 全球假日国际旅行社

元旦/春节线路报价:  
1.海口、兴隆、三亚非常至尊双飞六日游 3200/5500元  
2.乌镇、苏州、杭州、无锡、南京双飞六日游 1680/2680元  
3.昆明、大理、丽江、西双版纳四飞八日游 1880/3180元  
4.福建、厦门、鼓浪屿、武夷山、福州双飞七日游 2680元  
5.呼市直飞包机避湿普吉+斯米兰7日游 4980/6980元  
6.呼市直飞普吉+曼谷+芽庄8日游 6980/8580元  
我社全备有多条国内外国际线路,欢迎来电咨询,春节快乐!

呼市热线:6506005 6518120 新城区哲里木路地海街角斜对面军区四号综合楼303室  
自驾车:呼市东门外7999元/人 2月24/26日 5199元/人起  
跟团:2月13日 6199元/人起  
跟团:1月20日 509元/人起 1月27日 6299元/人起  
跟团:北海、桂林、兴安、柳州、柳州 7日 6晚浪漫游  
跟团:1月18日 5580元/人起 1月24日 5780元/人起  
跟团:1月17日 5580元/人起 1月24日 5780元/人起  
跟团:1月17日 5580元/人起 1月24日 5780元/人起  
提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。  
电话:0471-4688615 8938037  
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

### 内蒙古金雅途国际旅行社

海南(纯玩无自费)双飞6天 2700元/人 韩国1899元/人 越南+广西 2580元/人  
昆明大理丽江西双版纳8天 680元/人 泰国曼谷芭提雅8天 2580元/人  
华东五市一价全含双飞6天 1380元/人 普吉岛+斯米兰8天 3580元/人  
桂林南宁北海双飞6天 1680元/人 香港(澳门)纯玩双飞7天 3280元/人  
厦门鼓浪屿武夷山双飞7天 1950元/人 日本(冲绳)包机直飞6天 3499元/人  
长白山温泉+雾凇+雪乡双飞6天 3880元/人 澳大利亚/新西兰12天 14800元/人  
免费咨询电话:400 185 8889 电话:0471-3302649 经营许可证号:L-NMG-CJ00062  
地址:呼和浩特市新华东街煤炭大厦1307室(摩尔城对面)

### 中雅旅游携手玉屏旅业隆重推出海南三亚候鸟养生计划

15天度假计划(15天14晚 包吃住)1500元/人  
30天度假计划(30天29晚 包吃住)2680元/人  
备注:不含往返大交通 宿:标间 餐:四菜一汤 距离海边5分钟  
老年专享:  
广西双卧8日游:2190元/人 广东双卧11日游:2990元/人  
福建双卧10日游:2190元/人  
云南双卧14日游:1990元(无强制消费)  
电话:047-2356218 /2537089/2537013 (以上各专线均保正中辅)  
地址:呼和浩特市兴安北路润宇写字楼1015室(手机13739916471)

### 内蒙古中友国际旅行社

集宁草原+平地泉世界一日游 平日20元/人 周六日 30元/人 泰国曼谷芭提雅8天 3380元/人  
哈尔滨冰雪+古法冬捕+新晋乡农民俗体验双卧8日 2280元/人 普吉岛+斯米兰8天 4980元/人  
桂林双卧8日休闲游 1980元/人 俄罗斯圣彼得堡8天 6200元/人  
海南双飞六日特价游 2280元/人 首尔+济州岛6天 2980元/人起  
厦门72+自由岛 2580元/人 日本(冲绳)包机直飞6天 3200元/人起  
澳大利亚/新西兰12天 20000元/人  
法瑞意+德国四国12日 9999元/人  
电话:0471-4978897/2308918 清水河门店:0471-7916998 武川门店:0471-8818882  
总店:呼市新华东街十四中西 100米 (13604718508)

### 春秋旅游

国内篇 **泰国篇**  
全景曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月双岛双飞8日游  
发团日期:1月14日 3580元/人起 1月21日 3880元/人起 1月28日 6190元/人起  
华夏之旅 曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛双飞8日游(升级一晚曼谷香格里拉五星酒店住宿)  
发团日期:1月17日 5580元/人起 1月24日 5780元/人起  
提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。  
电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

### 春秋旅游

国内篇 **泰国篇**  
泰国曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月双岛双飞8日游  
发团日期:1月14日 3580元/人起 1月21日 3880元/人起 1月28日 6190元/人起  
华夏之旅 曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛双飞8日游(升级一晚曼谷香格里拉五星酒店住宿)  
发团日期:1月17日 5580元/人起 1月24日 5780元/人起  
提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。  
电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

### 春秋旅游

国内篇 **泰国篇**  
泰国曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月双岛双飞8日游  
发团日期:1月14日 3580元/人起 1月21日 3880元/人起 1月28日 6190元/人起  
华夏之旅 曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛双飞8日游(升级一晚曼谷香格里拉五星酒店住宿)  
发团日期:1月17日 5580元/人起 1月24日 5780元/人起  
提前20天报名,赴日签证资料来电咨询! 全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松。  
电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店