



### 黄花梨每斤只要 1 元

八市的黄花梨 500 克只要 1 元钱。黄花梨果心小,肉白而脆嫩,汁多而味甜,口味比一般的梨要佳。黄花梨最有名的产地是浙江慈溪周巷镇。由于种植黄花梨很多,周巷镇被国务院有关部门命名为“中国黄花梨之乡”。



### 毛豆现身市场

近日八市出现了毛豆,500 克 2 元。毛豆其实是新鲜连荚的黄豆,因茎和荚上有细毛,所以被人称为毛豆。毛豆的钾含量很高,可以弥补人体因出汗过多而流失的钾。不过,幼儿和尿毒症患者要忌食,对黄豆过敏的人也不宜多食。



### 吃苹果后最好漱口

昨日八市红富士苹果 500 克只要 3.5 元。苹果是个好东西,既能减肥又能帮助消化。苹果的纤维素有助排泄,苹果皮加上数片姜煮水还可以治呕吐。不过,苹果中的乳酸能腐蚀牙齿,吃完苹果后最好漱漱口。  
(向财霞 王乐星) S099010073

### 社区播报

●昨日上午,美仁社区关工委举办了 2009 年暑期夏令营总结与表彰活动。同学们纷纷表示,这次暑假过得既快乐又有意义。  
(杨丽珍 陈婵媛 向财霞)

●昨日下午,鹭江街道举办了“祝福新中国 60 周年暨祖国好”报告会,曹远洲教授围绕中国近现代史,讲述了新中国的伟大成就和厦门的巨大变化。  
(向财霞 林旭东) S099010065

●双涵社区科协、关工委于近日组织社区青少年到科技馆,体验 4D 电影《史前历险》,大家共同经历了一场惊心动魄的历险。  
(信俊 丽敏 金双 肖华) S099010057

●梧村社区呼噜辖区单位、沿街商家自觉履行厦门市市容环境卫生责任制,积极行动起来,向参与“9·8”的嘉宾、客商展示厦门良好的市容街貌。  
(林信俊 陈晓燕 李碧虹) S099010058

### 新店开张

#### 到老毛手抓店 品尝正宗宁夏菜

在老毛手抓店里,你可以同时吃到宁夏菜和闽菜。这家位于香莲里 2 号的餐馆,以宁夏清真菜见长,老板娘就是一个地道的宁夏回族人。该店的特色菜包括沙湖大鱼头、特色手抓肉、西夏烤羊排和枸杞叶,值得一提的是,这些材料均是从宁夏运送过来的。同时,该店还有回族和东乡族待客的传统饮料八宝茶。

此外,老毛手抓店还聘请了顶级闽菜师傅掌勺,顾客如果吃不惯宁夏菜,可以选择可口的闽菜。近期,老毛手抓店每天都会赠送一道特色精品菜。  
(记者 张黎桢) S099010018



业主爆料  
爆料电话:968820

## 鸿山社区首创“百姓心语堂” 有了委屈就说出来

商报讯(记者 林信俊 实习生 傅奕群 通讯员 沈秀芳)老洪是鸿山社区的一名保洁员,平时工作兢兢业业,吃苦耐劳,因为被邻居冤枉让他感觉很不舒服。

昨日早晨,他刚要出去工作,邻居骆大妈就跑来跟他说:“我家门口有烟头,是不是你扔的?”老洪一听,火“腾”地上来了:“你哪只眼睛看到我扔的?再说了,我是个保洁员,怎么可能乱扔烟头?”骆大妈听到老洪的语气这么冲,便反击说:“你敢保证不是你?我怀疑就是你!”老洪觉得大妈有点不可理喻,便来到鸿山社区“百姓心语堂”求助,希望社区工作人员帮他调解一下。

社区工作人员立刻赶到思明南路老洪家,了解情况后得知,骆大妈家楼上有多处租户,不能确定烟头到底是谁扔的。老洪性格比较直率,说话有点冲,才导致骆大妈如此生



居民正在“百姓心语堂”里谈论新闻。林信俊 摄 S099010077

气。经过社区工作人员好言相劝,两人和好了。上面就是鸿山社区“百姓心语堂”的服务内容之一。据悉,“百姓心语堂”是鸿山社区首创的,每星期一、三、五向社区居民免费开放,居民可以在“心语堂”中倾诉自己的苦衷、寻求帮助、读书看报、进行纠纷调解、参加娱乐活动等。

陈阿姨从河南来厦门已经 20 多年了,很喜欢到“百姓心语堂”来。“大家每天早上都会聚在一起,聊聊天,互通信息,询问生活情况,感觉像一大家子一样。”陈阿姨笑呵呵地说。

“百姓心语堂”里还设有文艺队,组织有兴趣的居民练习健美操、秧歌舞。据文艺队队长李阿姨介绍,他们一般周一下午进行排练,还经常外出参加表演,不仅丰富了居民生活,还锻炼了身体。  
S099010077

### 时尚

#### 陶瓷也可做乐器

乍一看以为是个陶瓷装饰瓶,可上面大大小小的孔是干什么的呢?原来它是瓷笛。瓷笛有五孔和十孔之分,孔越多吹的难度就越大。瓷笛的形状

各有不同,有小雪人、草帽、生肖和星座等,配上一个中国结,不失为一个小装饰品。根据附送的乐谱,只要 5 分钟就会吹瓷笛了。  
S099010072



#### 手工陶土花烛台

一层层绽放的花瓣错落有致,每一片都宛若初开,矗立在枝头生动可人。在湖滨中路陈经理的店内,这陶瓷的花瓣烛台可全都是手工捏制出来的。  
(见习记者 王星乐 向财霞) S099010072



#### 生滚花蟹粥

秀艺主角:瑞景社区 陈琳  
原料:花蟹 2 只,大米  
辅料:姜丝、葱花、盐、鸡精、香油  
步骤:

- 1.将花蟹洗净,剖壳剥块;大米洗净备用;
- 2.砂锅置火上,在锅里放入大米和清水,大火煮开后转用小火继续熬煮。  
注意:米和水的比例以 2:8 为宜。
- 3.煮至米粒软烂时,放入备好的花蟹、姜丝;煮成米粥时,再加入盐、鸡精拌匀;最后淋上少许香油,撒上葱花就可以出锅了。

功效:螃蟹含有丰富的蛋白质、微量元素等营养成分,还有 10 多种氨基酸,其中谷氨酸、精氨酸、组氨酸等含量较多,对身体有很好的滋补作用。中医认为,螃蟹对淤血、损伤、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等疾病有一定的食疗效果。

主厨介绍:陈琳是厦门人,现在北京外国语大学上大二。高一时,因爸妈在外打拼,一个人在家的她,常常自己琢磨着煮饭做菜。她说:“现在我已经会做好多家常小菜了,做饭真是件让人愉快的事!”  
(记者 林信俊) S099010070

#### 巧除毛巾发粘

毛巾使用久了,会有一种怪味而且发粘。人们通常用肥皂洗涤毛巾,但越洗越粘。此时,可用浓盐水搓洗(一条毛巾可放一小勺细盐),具体办法是:把毛巾用温水泡一下,再用浓盐水搓洗,最后用清水洗净。这样,毛巾就没有怪味,也不发粘。  
(记者 黄婷婷 整理) S099010048

<h2>商报楼市</h2> <p>金石传媒独家代理</p>		<h3>诚聘广告业务主管2名</h3> <p>电话:5233355 朱骄航 电话:5225322 传真:0592-5236060 QQ:478280430</p>		<h3>第112期</h3>	
<h4>嘉盛豪园</h4> <p>B组团绝版户型 南北通透7楼11楼 10600元/平起 吴 18950114188</p>	<h4>国贸蓝海</h4> <p>16楼三面看海 业主原价出售 汪 13625002673</p>	<h4>厦三房产</h4> <p>委托房产人才招聘 李:8927067</p>	<h4>都市房产</h4> <p>委托热线:13306022039 招聘:经纪人数名,店长1名 底薪+提成</p>	<h4>华林绿景花园</h4> <p>3x2x2 107.2平一丁二户 送10平大阳台带电梯 中装稀有房源 议价 曹先生 13779950166</p>	
<h4>E组团2房</h4> <p>88.88平方 送装修全套家具 卧龙晓城三期 82平 88万 汪 13625002673</p>	<h4>厦成海景</h4> <p>2房2厅2卫2阳台 看海看鼓浪屿 低价出售 邱东 8875613</p>	<h4>海沧新阳工业厂房</h4> <p>建筑8000平空地4000平 壹仟陆佰万 另工业用地3万平出售 贰仟壹佰万 有意来电 谢绝中介 欢迎委托傅先生 13860122233</p>	<h4>集美大学湾</h4> <p>一房一厅中装送全套带租约 仅售42万</p> <h4>集美古龙明珠</h4> <p>三房两厅产权面积88平 使用110平仅售70万</p> <h4>集美国建东海岸</h4> <p>313平花园200平 仅售315万 理财专线 13400735051 徐坤峰</p>	<h4>盈利中</h4> <p>川菜馆转让 上下两层 临BRT总站 价面议</p>	
		<h4>中山公园旁</h4> <p>玉滨城 大两房36楼 双十名校 价优急售 杨 13600933311</p>	<h4>二手房交易按揭贷款</h4> <p>个人免抵押私借 6671628</p>	<h4>集美</h4> <p>天鹅美苑专案 85-140平多套 咨询热线 13906044003</p>	<h4>莲岳路口</h4> <p>138平楼中楼 高档装修 客厅挑高六米 13906044003</p>