

您真会蒸米饭吗？

1.蒸前浸泡。在常温下将米浸泡1小时后再蒸米饭，米饭中碳水化合物的水解率会增加，加速糊化。浸泡后的米饭，口感更软糯，但是升高血糖也更快。

2.蒸饭时间。实验对比蒸饭半个小时和1个小时后，米饭的糊化程度和消化速度。结果发现，蒸的时间越长，米饭的消化速度越快，升血糖速度越快。

3.米水比例。蒸米饭时水少了太硬，水多了过软。实验证明，水越少，消化速度越慢，但这样又会影响口感。不过，当米水的比例达到1：2时，已经可以令大米淀粉达到充分糊化，口感最好。

4.蒸饭时加油。按米饭重量的1%加入食用油后，发现米饭的香味增加、米粒更加油亮，米饭的黏度也增加了，口感变好了。同时，米饭的消化速度减慢，上升血糖的速度减慢。而且加入少量油

后，米饭老化的速度也会减慢。用橄榄油效果最好。

5.蒸饭时加盐。按米饭重量的1%加入食盐后，发现米饭的消化作用变快，暗示升血糖速度增加，因此糖尿病患者要少吃加了盐的主食，比如拌饭等。

6.冷藏回热。剩米饭冷藏于冰箱中，放置一段时间后重新加热食用，是日常生活中常见的做法。实验对刚蒸出的鲜热米

饭、4℃冷藏24小时后的冷藏米饭，以及冷藏后重新蒸热的米饭进行了分析。

结果发现，鲜热米饭的淀粉消化速度最高，回热米饭次之，冷藏米饭最低。

暗示它们升血糖的速度也按此规律递减。

(专刊记者 高龙)

监理招标公告

招标编号：PYTDZLXM—201102

平邑县铜石镇基本农田保护区土地整理项目,已经有关部门批准建设,现该工程监理项目进行公开招标,择优选定工程监理单位。

本监理项目共分三个标段,凡具有主管部门核发的工程监理乙级(含乙级)以上资质,并具有独立法人资格的单位,请于2011年4月21日-2011年4月29日18:00前(节假日除外)到平邑县政务大厅公共资源交易服务中心(临沂市金日招标有限公司窗口)办理投标保证金及资格审查事宜。联系电话:0539-8116058 13953933192

详情详见临沂市金日招标有限公司网站(<http://www.lyjzbc.com>)

招标公告

招标编号:PYTDZLXM—201101

平邑县铜石镇基本农田保护区土地整理项目,已经有关部门批准建设,现对该工程进行公开招标,择优选择施工单位。该项目为省投资的基本农田保护区土地整理项目,总建设规模1333.00公顷。

本次招标共分18个工程标段(每个标段均含有土地平整工程、农田水利工程、道路工程和其他工程),临沂市金日招标有限公司代理招标第一标段至第九标段;凡具备独立法人资格,具备建设或本行政主管部门颁发的水利水电、房屋建筑工程、市政公用工程或道路、桥梁工程施工叁级及以上资质的单位,请于2011年4月21日至2011年4月29日(每天8:30-12:00,14:30-18:00节假日除外、下同);到平邑县公共资源交易中心(临沂市金日招标有限公司窗口)办理资格审查事宜,联系电话:0539-8116058 13953933192

详情详见临沂市金日招标有限公司网站(<http://www.lyjzbc.com>)

莒南县国土资源局国有土地使用权拍卖出让公告

莒南国土资告字[2011]7号

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,申请人可以单独申请,也可以联合申请。

三、本次国有土地使用权拍卖出让采用增价拍卖方式,按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次拍卖出让的详细资料和要求,见拍卖出让文件。申请人可于2011年04月21日至2011年05月10日到莒南县政务大厅国土资源局窗口获取拍卖出让文件。

五、申请人可于2011年04月21日至2011年05月10日到莒南县政务大厅三楼向我局提交书面申请。交纳竞买保证金的截止时间为2011年05月10日17时00分;经审核,申请人按规定交纳竞买保证金,具备申请条件的,我局将在2011年05月11日17时00分前确认其竞买资格。

六、本次国有土地使用权拍卖活动定于2011年05月12日09时00

分在莒南县公共资源交易服务中心(政务大厅三楼)进行。

七、其他需要公告的事项:

八、联系方式与银行帐户

联系地址:莒南县政务大厅国土资源局窗口

联系人: 郁庆敏 刘芳华

联系电话: 0539-7919991 7229002

开户单位: 莒南县财政局非税收入过渡户

开户银行: 莒南县农村信用合作联社城兴分社

银行帐号: 10191606274023000599800002

预防职务犯罪,大家共同参与。举报电话: 7222000

莒南县国土资源局

山东齐鲁中天拍卖有限公司

二〇一一年四月二十一日

莒南县采矿权挂牌出让公告[2011]2号

根据《中华人民共和国矿产资源法》、国土资源部《探矿权采矿权招标拍卖挂牌管理办法》等有关法律法规规定,莒南县国土资源局决定公开出让以下一宗采矿权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌时间、地点:2011年5月11日至2011年5月26日上午10时在莒南县公共资源交易服务中心。

二、待挂牌出让采矿权基本情况

矿区位置	开采矿种	保有资源储量(万m³)	面积(m²)	出让年限(年)	竞买保证金(万元)	起始价(万元)	增价幅度(万元)	地质环境治理保证金(万元)
莒南县天店镇钱家仕沟村	建筑用砂岩矿	16.67	10260	3	16	16.62	2	17.7293

金鹰家电商场 牵手小么哥 全力打造品牌服务形象

今年,临沂家电领军企业金鹰家电商场重磅出击,聘请深为山东人民所熟悉的著名主持人小么哥作为其品牌形象代言人,这是金鹰家电商场首次启用名人代言,开辟了临沂家电业聘请名人代言的先河,也是山东省本土家电商场首家聘请名人代言的企业。据介绍,小么哥将作为金鹰家电商场的形象大使,全面诠释金鹰家电的企业文化和服务理念,传播品牌、提升服务,充分展现金鹰家电商场服务人民的品牌内涵。

名人代言 树立品牌形象

金鹰家电商场已经成为临沂地区家电行业的龙头企业,为什么还要花重金启动名人代言呢?这成为笔者比较关心的话题。

金鹰家电商场负责人表示,多年来,金鹰家电始终秉承“保证顾客100%满意”的服务理念,坚持“一切以顾客为中心”的服务标准,经常年稳健发展,已成为拥有东方红店、水田桥店、步行街店、怡景丽家店、罗庄店五大零售商场家电名店。与齐鲁电视台著名主持人小么哥合作,是希望通过其服务百姓的形象和影响力,搭建起金鹰品牌和消费者更通畅的沟通桥梁,让消费者更深入地了解金鹰品牌价值和服务内涵,从而帮助金鹰家电迅速在消费者心目中树立差异化的品牌形象,提升市场号召力,也为了消费者能够准确识别金鹰家电商场五大卖场,享受到金鹰家电360°贴心服务。

再者,随着人们生活水平的不断提高,消费意识在不断提升,消

费者的品牌意识也在不断增强,金鹰家电商场深刻洞悉消费者的需求,不断加强品牌形象的塑造,通过名人代言提供更多的购物附加情感体验,引发消费者对金鹰家电商场的感情共鸣。

珠联璧合 缘于心意相通

那为什么金鹰家电商场选择小么哥作为形象代言人呢?

据悉这是因为两者有着吻合度极高的核心服务内涵。齐鲁电视台著名主持人小么哥主持的《拉呱》节目抑恶扬善,弘扬正气,扶危济困,是人民的代言,表达百姓的心声;小么哥来自民间、操着乡音,大众面孔,热心为民,令人亲近。再看金鹰家电商场,以顾客为中心,以满足顾客需求为经营目标,贯彻执行保证顾客100%满意的服务标准。率先推出“九项服务上门”服务举措,深受市民信赖,开创了鲁南家电标准化服务的新纪元。服务保持不断升级,“不滿意有奖”列入服务的长效机制,强力倡导行业服务的新标准,奉行

360°贴心服务,以魅力服务创造顾客感动,热心公益,回报社会,诚信经营,稳健发展,在临沂三区九县享有盛誉,成为服务群众的典范。两者虽然行业属性不同但同为服务百姓,皆为心系人民,珠联璧合缘于心意相通。

小么哥表示,在为金鹰家电商场代言之前就曾多次来到金鹰参加砍价活动,对金鹰家电商场有着非常透彻的了解和考察,对其热衷公益事业,服务临沂人民的印象非常深刻,正是因为金鹰家电商场的这种社会责任感,所以非常愿意为这样一个企业代言。他主持的砍价是真正的想为消费者带来实惠,而作为形象代言人则是他为消费者创造实惠,建立成为长效机制;同时他更希望通过自己的代言能够在消费者和金鹰家电商场之间建立一条更紧密的情感纽带,让更多的实惠能够走进临沂人民的家中。

服务人民 主导行业理念

在CPI指数不断走高的形势

下,想必很多人一定不会忽略这些词:物价上涨!房价上涨、食品价格上涨、日用消费品价格上涨,“物价上涨”成为当下最流行的热词。但在各类商品价格持续走高的热潮中,金鹰家电商场反其道而行之,一再打出降价牌,成为商品涨价潮中的另类。在市场一片沉寂的时候,金鹰家电商场的声音变得更为响亮,更有关注度。而且金鹰家电不断推出各类亲情活动,大大吸引了消费者眼球。

名人代言只是一个方面,更为重要的是金鹰家电商场的产品更有竞争力,服务更到位,销售方式更新颖。金鹰家电商场凭借其在临沂家电行业的龙头地位,深刻了解临沂人民的心声,不断推出亲情化的服务理念,将“建立诚信企业,弘扬和谐文化,担当社会责任,传播人间关爱”作为自己的发展目标,并不断地通过各类活动深情回馈广大消费者。

经过17年的发展,金鹰家电商场已经发展成为一个拥有五家

连锁店、专业售后服务中心、物流中心、年销售规模达6亿多元、员工数量超过1000人的家电连锁企业,在临沂地区乃至全省也具备了相当的品牌影响力。金鹰家携手小么哥,将推出一系列的推广活动,充分发挥二者的影响力,实现品牌合力共振,服务临沂人民。

>>>>

本年度首次砍价 聚焦4月28日

小么哥将会于4月28日上午9:30来金鹰家电商场东方红店现场砍价。这是他2011年度第一次来临沂给广大消费者砍价,届时,众多品牌参与。他表示将会继续发挥猛!准!狠的砍价风格,最大限度的降厂家的价格拉下来,砍出五一震撼低价!给消费者一个低价抢购机会。

通讯员 谷国娟