自己在家就能做豆腐脑 杂粮该咋吃全都帮你搭配好

这些即食“龙江绿”你尝过没？

生活报17日讯(记者 **徐楠** 记者 **张宇驰** 摄)第四届中俄博览会进入第三天，而在这个周末，会场也迎来了大量市民和游客，除了尖端的高科技产品外，带着黑土芬芳的龙江绿色食品也受到不少消费者的青睐。不少市民直呼：“好吃的东西太多，都尝不过来了，人气也爆棚！”

“一冲一搅”足不出户就能吃上豆腐脑

即食豆腐花

A馆的很多食品展台都被市民围得水泄不通，一些展位前进行的品鉴活动更是吸引了众多市民参与。而在C厅的北大荒集团展位前，生活报记者还和很多市民一同见证了“奇迹时刻”的到来。只见展位工作人员拿出一袋粉末倒在小碗里，再倒入一些高于80℃的热水，搅拌均匀后，保温静置十分钟左右，那些粉末便渐渐凝固，最后形成脑儿状。“你看，这就是我们早餐常吃的豆腐脑了！”展位工作人员介绍，这款即食豆腐花，可以让市民自己在家制作豆腐脑，既安全方便又营养健康。而在神奇的豆腐花旁，记者还发现了一些颜色奇怪的豆腐块。“你可别以为这是豆腐放坏了，它是用黑豆做的豆腐，所以颜色呈现青色。”展位工作人员说，因为黑豆有保健作用，所以这种豆腐营养价值也很高。

“一年五季”冲着喝的杂粮健康又方便

眼下，人们对健康饮食和平衡膳食理念更加认同，而作为均衡营养的代表产品——杂粮，也越来越多地被消费者接受。一直以来，龙江绿色食品因具有绿色、营养的特点，受到冰城乃至全国消费者的喜爱。在今年的中俄博览会上，龙江的绿色食品也在向更加方便、易食的方向迈进。

“消费者在食用杂粮时，一般要经过长时间的蒸煮过程，而这个产品则是采用清洗、熟化和超微粉碎工艺，制成更利于吸收、可直接冲饮食用的方便健康食品。”北大荒集团展位的工作人员介绍，我们新推出的杂粮浆品，就是为了迎合当下快节奏的都市生活，运用科学配方有针对性地为消费者提供的功能性产品，从工艺上解决了煮制和营养吸收难题。生活报记者注意到，一款名为“一年五季”的杂粮浆品里有五个小盒，以春、夏、长夏、秋、冬“五季”来命名，而颜色也分别对应着绿、红、黄、白、黑五色杂粮。工作人员为记者冲泡了绿色包装的杂粮浆品，这种黏稠得像黑芝麻糊一样的食品，吃到嘴里是淡淡的绿茶味道。工作人员告诉生活报记者，绿色的浆品以绿豆等绿色谷物为原料，适合春季饮用；而红色的浆品则以红豆等红色的谷物为原料，适合夏季饮用；黄色的里面是玉米、黄豆等，选择不同品种的优质杂粮对应肝、心、脾、肺、肾五脏所需营养……这样喝下来，一整年都可以用杂粮来养生。

杂粮产品

哈尔滨市道外区与俄罗斯签下五项“大单” 总投资9.6亿元

长江路将建俄罗斯风情小镇

生活报17日讯(记者 **仲亮**)今日，哈尔滨市道外区第四届中俄博览会项目签约仪式在华南城分会场举行，道外区与俄罗斯签署五项合作协议，总投资9.6亿元。近年来，道外区政府深入落实“一带一路”战略构想，抢抓国家新一轮东北振兴政策机遇，依托哈尔滨对俄合作中心城市的政策优势、区位优势，加强对俄合作平台建设，积极拓展合作空间及合作领域。相信此次项目的成功签约，将会在优化道外区产业结构、丰富园区载体功能及区域经济可持续发展上起到积极的推动作用。

●龙泉水厂仓储基地项目

该项目总投资1亿元人民币，资金全部由乙方贝加尔湖龙泉水厂自筹。

在道外区南平街规划建设龙泉纯净水哈尔滨仓储基地，占地面积约1万平方米，建成后保证日常3000万瓶的中转仓储能力。

同时建立完善仓储物流体系，完成一站式配套服务功能。

●俄罗斯商品城项目

该项目总投资1.5亿元人民币，建设资金全部由乙方哈巴罗夫斯克政府国际合作中心自筹。

利用哈尔滨华南城绿色食品博览城3层10000平方米设立专柜，销售俄罗斯特色商品。

●中俄宝玉石文化创意产业园府明园区项目

该项目总投资1亿元人民币，建设资金全部由乙方俄罗斯乌法马克西思有限公司自筹。

规划在道外区先锋路建成集宝玉石文化普及、宝玉石展览展销、原石及成品拍卖为一体的大型宝玉石产业园。

●龙江环保污水处理扩建项目

该项目总投资2.6亿元人民币，建设资金全部由乙方俄罗斯艾科多公司自筹。

将引入俄罗斯艾科多公司污水处理设备，对龙江环保集团现有污水处理厂进行扩建。

●俄罗斯风情小镇项目

该项目总投资3.5亿元人民币，建设资金由哈巴罗夫斯克政府国际合作中心自筹。

将在长江路打造俄罗斯小剧场、俄罗斯风情家庭旅馆、俄罗斯商业风情街和俄罗斯艺术管廊。

中俄博览会曼哈顿分会场启幕

搭建一站式家居家电家纺采购平台

生活报17日讯(记者 **仲亮**)今日10时，第四届中俄博览会曼哈顿分会场暨首届远东3H博览会在索菲亚教堂广场正式启幕。

据了解，曼哈顿分会场分为内部展馆及室外展场索菲亚教堂广场两部分。展会面积约10万平方米，展位约1000余个。十余个国家和地区约千余家企业齐聚于此，共觅商机。商品涵盖了智能家电、家居、家纺等品类。首届远东3H(家居、家电、家纺)博览会致力于在中俄博览会期间打造高品质盛会，并搭建起辐射东北三省的一站式家居、家电、家纺采购平台。

历史上的今天 TODAY IN HISTORY

0618年6月18日
李渊建唐

1815年6月18日
滑铁卢战役

1935年6月18日
瞿秋白从容就义

1936年6月18日
苏联作家高尔基逝世

浩爽哈市靓号

哈市吉祥号抵押贷款利息低放款快
高价回收0451范围内手机卡吉祥号
微信号单时时更新请添加18045011555

哈市移动

15046677888	低消3百	15104668888	低消6百
15845000000	58万	18804510451	50万
13804511119	4万	15845000002	7万
13796100001	10万	13946010139	2.5千
15045110451	9千	13634800001	8万
13644645678	8.8万	13936555009	9千
13804515678	24万	13634800001	8万
13845053456	3.9万	15045673456	5.8万
13644567777	21万	13903610456	9千
18845157777	23万	13936264444	4.7万
13684069888	14.5万	15246600333	低消2百
13936004111	1.5万	13504800444	低消1百
13946001222	1.6万	13504500222	2万
13904511333	7.9万	13636677666	4万
13633680777	3.2万	13704800999	4.5万
13704884888	3万	15104688889	1万
13936111115	3.9万	15146445566	2.5万
13796611199	9.5千	13904513334	2万
13845027788	9.5千	15045087788	6千
13613667789	2万	13904519494	9千
18704608567	3千	13836101986	1.5千
13936343210	8千	13845073210	1.5千
13945122338	1千	13845039039	1千

哈市电信

18946199999	67万	18088776666	19万
17345678678	3.5万	17345678789	3.5万
18003600001	18万	17745600009	3.5万
13304519998	3万	13384500009	3万
18145131111	6.6万	18145151111	7.9万
18145606666	14万	18145167777	17.5万
18103608888	18万	18145168888	16万
18182712345	8万	1AA45634567	10万
17745174567	2.3万	17745604567	2.8万
17745166789	3.5万	18045195678	3.5万
18904884567	4万	18045090123	7.5千
18904511678	2万	17304511789	2万
18945670789	1.5万	18104517678	7千
17304511222	1.5万	17304511333	1.6万
17304511444	1.3万	17304511555	2万
17304511666	2.4万	17304511777	2.8万
17304511888	2.8万	17304511999	2.8万
17360905111	3.2千	13339314555	1.1万
13304611555	2.5万	13339301999	2.5万
17745155888	2.9万	17745177888	2.9万
17745133777	2.2万	17745117888	1.9万
18145101010	1.8万	18904888878	1.5万
13304500109	7.8千	18945111101	1万
17704518989	1.2万	17758888365	1万
13351111122	1.5万	17745688688	9千
18145575757	2.5万	18145585858	2.5万
18145686868	2.5万	18104515511	1万
18946111118	5万	17304511110	6千
17704511118	1.9万	18003666667	2.5万
17758811118	1.6万	17304511118	9千
18004511188	1.2万	17304511119	9千
17304511188	6千	17304511199	6千
15326668989	4.5千	18904510450	7千

特价哈市电信1千-3千之间

15304500100 18945000559 13304810451
15304519527 17745123177 18946177818

哈市联通

15xxx000008	7万	15xxx000009	7万
15xxx000999	3.5万	18645111999	5.7万
13104517777	25万	15604512222	10万
15604514444	6万	18686721234	1.5万
13199558888	22万	13204601234	2.3万
18686888686	5.8万	13xx9999996	3.2万
17604510451	20万	18545555556	4万
18646226666	13万	13039995999	6万
13115508888	10万	15x04509999	12万
15663840000	3万	1x009996688	1.5万
15645106789	3.5万	13284635678	1.6万
15545971000	4千	155xx000011	1.5万
13251608111	5.5千	185xx888222	1.7万
13144500777	2.5万	18545655777	2.8万
18686799888	3万	15636033999	2.5万
15604506888	2.5万	13244567888	3.9万
18504500450	1.9万	17604500450	1.9万
18686777678	7.5千	15636051789	3千
18545888868	9千	18545888858	9千
18545888688	8千	185xx888789	9千
15663799799	2千	15636177877	1千
15645674500	1千	155xx888899	1万

哈市座机吉祥号 网通座机

82999111	面议	81118111	面议
81778899	2.5万	88100007	1.7万
81111117	9万	81666888	3.2万
89550000	2万	85997777	6.5万
86917777	4.5万	86998888	6.5万
89899888	4万	89384777	5千
81234111	1万	81234222	9千
53610001	8千	88267666	7千
87817555	5千	87816555	5千
82039555	4.8千	53644777	8.5千
55675999	9千	89384777	5千
55100999	1.5万	88956888	9千
55212345	呼兰	82222221	呼兰

电信座机

51888555	3.5万	55551860	9.5千
51835666	7.5千	51818567	6千
51955777	1.2万	55543888	9.8千
55555484	7.5千	55555451	9.5千
55555067	9千	55555078	9千
51666636	6千	51666606	6千
51999567	6.5千	51999678	6.5千
51999789	7.5千	51888882	1.5万
51818567	6.5千	53997979	4.5千

联系电话0451-51888555
手机18045011555
13199558888
诚招移动联通电信一手卡商精诚合作

你不是太直而是太自私

李爱玲

中学时班里有个南方来的女同学，皮肤白净、娇小甜美，跟我们这群北方土妞相比，气质明显胜出。我们一起读琼瑶三毛，读诗词歌赋。后来我把她当成无话不谈的好朋友，和她分享少年时代所有的秘密和烦恼。

她家庭亲情淡漠，我陪她彻夜长谈。她与男生几度纠葛，我帮她出谋划策。而当我向她伤心倾诉时，她却轻描淡写地说“这有什么好烦的”“这点儿事有什么可难过”，几次之后，我的心就凉了半截。

后来有同学说她直肠子，不虚伪，有什么就说什么。那时候我们的人生观价值观蠢蠢欲动又还未成形，我们特别鄙视“虚伪”，特别怕被人骂作“虚伪”。于是她这种有话直说的“不虚伪”，反倒成了不少同学追捧的楷模。

后来我大学毕业，在威海与一个陌生女人合租了一套房子。她比我年长几岁，我天真地以为遇上一个知心大姐可以指点迷津。那年秋天，公司组织运动会，每人发了一套名牌运动服。那是我有生以来的第一套名牌，迫不及待地回家试穿。她流露出无法掩饰的不屑：“你还真是小姑娘没见过世面，这都是去年的老款了，至于那么高兴吗！”

两天之后，她找我帮忙，一改傲慢，笑嘻嘻地说：“小李啊，我这人说话直，你别介意啊。”我耳边瞬间响过那英的一首歌：你伤害了我，还一笑而过。

其实，这根本不是直不直的问题。做HR的十年，我见过太多打着“直率”的旗号对自己的言语不负责任的人。因为“直”，就可以为所欲为口无遮拦。因为“直”，就可以信口开河发泄积怨。因为“直”，所有人都该为他的“不虚伪”让路。因为“直”，所有唐突冒失措辞不当都应该被原谅。这才不是什么真性情，才不是什么单纯率真，更不是什么坦诚直率。这只是一个自私的人，说话不经大脑，无视他人感受，不克制情绪，不顾忌影响，肆无忌惮地只图自己痛快。

朋友圈有篇文章《谈话让别人舒服的程度，决定你的高度》。所谓的沟通技巧，所谓的交际艺术，在人与人的交往里，最基本的不是这些，而是起码的善意。世间从没有绝对的自由，所有自由都是以约束为前提。

只有童言可以无忌，年岁渐长就该有彬彬有礼的少年、顾全大局的青年，推己及人的中年。否则，不懂礼数的熊孩子会被纵容成为动辄甩同学耳光的少年犯，直到成为假摔讹人的坏老人。

成人就该遵循这世界的秩序与规则，以尊重和善意为前提，才有资格谈直爽和率性。那些自诩为直性子，打着“心直口快”的幌子去无所顾忌伤害别人的人，只不过是自私。

一念起，一念灭。善意在这明灭间，已是天壤之分云泥之别。

瓦尔登湖

寒烟

一个人可以那样生活
到一个偏远的地方
最大限度地告别人群
用宁静和拙朴搭间小屋
种豆，伐树，大部分时间用来散步
林中太多的幽暗，等待用尽他
积蓄多年的火石

黄炉红了，水中的倒影
羡慕他的思想
他仍在寻觅，一个人
迷失于自己的回声
林中的斑鸠，哪一只
是他打了眉批的书籍

相互吮吸，他来到这里
树木更加在意，空气约会芳霖
湖水上那只静静游弋的天鹅
是谁的灵魂，纯洁得令人不敢凝视
几乎就要逸出尘世

颐园街3号 绘画：丁毅

猎女的妄想症

洛小雁

爱各种品牌，爱碎碎念，爱自我的欲望，爱用各种谎言粉饰自己，爱交际时被捧成女王，爱用各种男人的权势来做自己的踏脚石。这样的女人，历来都有。心机女、腹黑女、捞女，现在有了一个新的名字——猎女。

武则天若不是攀上皇家，如何能做第一个女皇帝？《甄嬛传》引起了收视热潮，不外乎大众在观看时体验了一把甄嬛依靠男人上位的曲折经历。

物质的极大丰富，商业消费的热潮，把人们内心的欲望勾引出来。在这骚动和浮躁的社会，一切来得那么容易，一切又好像消逝得太快。好比在炼狱中修行，有人艰难挣扎，有人疯狂执著，有人孜孜以求，有人起伏不平，《零度诱惑》就是这样一本小说。

书中的女人尤佳霓，最初也是挣扎在贫困线上的平民，并没有值得炫耀的资本和家世。她从别人对自己姿色的艳羡中得到虚荣和满足，却在颜值不如自己的人身上映衬出自己出身的卑微。这样的女子，怎么能甘心平淡而窘迫的人生？她从自己姐姐身上，看到奋斗的艰辛和生活的艰难，必然在自己奋斗的历程中规避一些坎坷，也少了一些意气和清高。她遇到的，无非是一个又一个男人罢了。她看中的，无非是一个又一个男人能给她的名利罢了。

在潘多拉盒子被打开的一瞬间，抵抗不了物质的诱惑，难以抗拒权势带来的荣耀，妄想在众人羡慕的眼光中迎来人生巅峰。她根本不想把握小时代中的小确幸，而是要当小时代物欲圈子中的女王。也许应该冷静地告诉她，她爱上的不过是自己的妄想症，在妄想症中重构自己的格局。她中了成功学的毒药，忍受不了平凡人生中的窘困和寂寞，只好用青春换明天。

她成功地换到了想要的物质生活，游戏在一个又一个权贵阶层和圈子里，想找到依附的最佳对象，而在欲望被压抑时寻找小鲜肉释放自己的快感，在寻找自己上岸的渠道时，却成了南柯一梦。

可贵的是，作者在描述世纪初十几年浮华乱象时，始终清醒地审视，冷静地批判，犀利地解剖。作者的初衷并非描述哪一类人，而事实上却又展示了这一类人，并非展示商品社会繁华世界的弊端，诚然却又涉及到了浮华社会的病症。

皮皮未未的故事

生命在于运动 王丰 绘

本报所摘部分稿件，作者姓名及地址不详，请与编辑联系，以便寄奉稿酬。投稿邮箱：1736305488@qq.com

书名：零度诱惑
著者：汪明明
出版社：广西师范大学出版社
出版时间：2017年3月