

# 里约奥运会中国代表团成立

【本报体育记者 雷震 报道】距离2016年最重要的体育赛事——巴西奥运会开幕还有不到一个月的时间了，里约奥运会中国代表团18日正式在北京成立。

中国代表团总共711人，其中运动员416人，女子运动员256人，男子运动员160人，是中国奥运代表团有史以来境外参赛规模最大的阵容。最近四届奥运会，中国一直稳居金牌榜三强行列，北京奥运会更是力挫群雄独占鳌头。中国军团此次出征阵容高手如云，聚集了近三届奥运会的总共35名冠军。其中既有在雅典奥运会笑傲江湖的杜丽、朱启南、吴敏霞三名老将，也有北京奥运会冠军林丹、郭文珺、陈若琳和龙清泉。

四年前在伦敦，中国代表团拿到了38金29银和21铜共88枚奖牌，在金牌数和奖牌数上位列第二。本届里约奥运会，中国的夺牌大户依然是跳水、乒乓球、举重、射击等传统优势项目。荷兰体育数据机构Infostrada预测，中国代表团将在里约奥运会金牌榜上紧随美国，以32金位居第二，奖牌总数也将达到81枚。

之前传出被禁赛的游泳世锦赛男子100米自由泳冠军、颜值超高的宁泽涛也亮相18日的成立大会。他也成为众多运动员争相合影的对象。对于奥运会，他表示自己状态挺好，正处于赛前冲刺阶段。不过宁泽涛自从今年4月全国赛百米半决赛之后，就没有参加任何的比赛，目前的状态未知。

在成立大会上，作为教练代表发言的中国女排主教练郎平表示：“再次带领中国女排参加奥运会是一件非常荣幸的事，



7月18日，里约奥运会中国代表团在北京人民大会堂成立。（中新网）

还能够站在这个舞台上，带领年轻的姑娘们奋斗，非常开心。”  
从1984年首次参加洛杉矶奥运会到现在，32年弹指一挥间。32年来，无论是中国的体育人，还是普通民众的体育价值观都发生了巨大的变化，金牌已经不再是论成败的“唯一标准”，但“更快、更高、更强”的竞技标准，依然没有变，这也是奥运会的最大魅力。

## 体育简讯

本报体育记者 雷震 整理

### 布鲁克斯加盟步行者 詹姆斯继续效忠骑士

NBA印第安纳步行者队近日与布鲁克斯达成一年250万美元合约。作为替补控卫，他的加盟能给球队带来更多快节奏的进攻。

NBA骑士当家球星詹姆斯已经通知骑士队他将会在今夏与球队续约，但并没有给出具体签约时间表。

### 中国男篮冲突中拿下法国队

中国男篮18日与法国二队的比赛场上火药味十足，第3节双方发生冲突一度让比赛中断，法国球员离场。最终中国男篮以78:73战胜法国。易建联本场砍下31分5篮板。

### 中超足球

中超足球第17轮17日上演上海申花主场对阵上海上港的“申城德比”，最终申花2:1战胜上港，但联赛“射手王”登巴巴左小腿严重骨折，本赛季彻底报销。

### 韩国游泳名将朴泰桓将参加里约奥运会

韩国游泳名将朴泰桓在美国参加奥运前特训，此前，韩国奥委会刚刚解除他的涉药禁令。他有望实现连续三届奥运会都有奖牌入账的成就。

### 瑞典首得英国高尔夫公开赛大满贯

瑞典名将斯滕森17日在第145届英国高尔夫公开赛上赢得个人第一个大满贯赛冠军，他也是瑞典的第一个大满贯得主。

### 意甲豪门AC米兰将归属何方？

意甲豪门AC米兰的归属一直扑朔迷离，此前有称中国的百度集团将以4.37亿美元收购AC米兰，但百度方面否认了收购传闻。

## 后院种菜——

# “蔬菜王中之王” 芦笋的种法和吃法

彩烟游士（印第安纳波利斯）

在《西游记》第九回里，有一段著名的樵夫和渔翁之争。樵夫说：你的水秀可不如我的山青，山中有山珍，山珍是养生的法宝。渔翁道：你的山青真不如我的水秀，水里有鱼虾，鱼虾是下酒的好菜。樵夫和渔翁争了半天，也没分出个胜负。可惜当年的樵夫不知有芦笋这一美味，要不，樵夫就要完胜渔翁了。

芦笋又名石刁柏，是世界十大名菜之一。有人将芦笋归为百合科，有人将芦笋归为天门冬科。不管它在植物分类上的归属，芦笋是名副其实的“蔬菜之王中之王”。

也许你会说，芦笋有什么稀罕的，我们经常从超市买来吃！朋友，如果你讲出这样的话，那就不要怪我笑话你外行了。超市买的芦笋，充其量不过是一盘维生素，能算多么美味！

什么样的芦笋才算美味呢？须是十分新鲜的芦笋。什么样的芦笋才十分新鲜？那当然是自己种的芦笋！芦笋从地里割下来到锅里，时间越短越新鲜。

种芦笋不难，就是要有一小块阳光较好的土地。地里的土壤，最好是不砂也不粘的土壤，而且要有良好的排水性。如果从种子开始，那得3-4年才能吃到芦笋。如果从

根开始，当年就可以品尝美味了。芦笋的根系极其发达，所以要种得间距大一些。太拥挤的话，种出来的芦笋就像筷子那么细。肥料须富含钾，以供其根系的生长。最好经常加一些有机肥（如牛粪、鸡粪或马粪）。如用化肥，切忌用含氮量高的，否则第二年的芦笋就长得不好。

芦笋是分雌雄的，也就是说有的芦笋是雄芦笋，有些芦笋是雌芦笋。嘴刁的美食家品尝芦笋，发现雌芦笋的口感优于雄芦笋，吃起来更香脆。雌雄芦笋的最大区别倒不在此，而在于雌芦笋秋天时会结橘红色的小果子，消耗大量的营养，影响第二年芦笋的产量和品质。所以说，地里最好只留雄芦笋，将雌芦笋挖去。那么，怎么分辨芦笋的雌雄？这么说吧，秋天结果的肯定就是雌的，过了2-3年也没结果的很可能就是雄的，但也不能完全肯定。有的雌芦笋要过好几年才开花结果。

大地回春的时候，芦笋从地里冒出嫩茎，就像雨后春笋一般。等芦笋长到半尺长短的时候，就可以开始准备吃了。芦笋有很多吃法，但最能保持其原汁原味的是水煮。先将细瓷碗碟和不锈钢锅洗得一点油渍都没有。锅里放水，开始烧火。在水烧开之前，



小跑到后院，将芦笋割下，迅速洗干净。在水烧开的一刻，将芦笋放入锅里。

煮出来的莴笋是稀世美味，还是一碟维生素，那就要看你的厨艺了。芦笋煮太生，有青草味；煮太熟，有糜烂感。珍贵的芦笋须煮得不太生，又不太熟。

如果你将芦笋煮得不生又不烂，那么，恭喜你，你马上就要品尝到“蔬菜之王”的美味了！先将翡翠般碧绿的芦笋

放在白玉般细嫩的碟子里，再在芦笋上洒几粒晶莹的海盐。然后，打开一瓶冰镇啤酒，而且最好是小规模酿造厂酿制的啤酒，找一个临窗的位置坐下。当柔嫩的芦笋入口，当甘甜的啤酒下肚的时候，你会觉得：啊，世界上没有比芦笋更好吃的东西了，生活太美好了！

这样的美味，恐怕连国内的土豪劣绅都只有哗啦啦地淌口水的份儿！

（图片摘自网络）

**宜佳金融保险服务公司**  
I-CARE Financial Corporation

信譽 ◆ 精準 ◆ 可靠 ◆ 專業

代理多家大型保險公司  
商務 · 汽車 · 房屋  
人壽 · 醫療 · 退休金

**彭暉**  
Angie Peng  
電話: 317-489-9250  
傳真: 317-454-1110  
Wang@icarefinancial.com

**王牧龍**, PH.D, CPCU  
Michael Wang  
歡迎訪問我們的專業網站  
www.icarefinancial.com

買賣 新房、舊房  
買賣、管理投資房  
買地、建高檔住宅  
承接公司搬遷  
(Relocation)

專職敬業 · 以客為先  
全程服務 · 忠實誠信

**張林**  
Linda Zhang  
Presidents Club Award  
房地產經紀人  
(317) 450-2320  
linda.stoneearth@gmail.com

**環球提琴**  
印城唯一華人琴行  
價格最優 · 服務最佳

大中小提琴  
317-918-1688  
globalviolins@gmail.com  
9561 Valparaiso Court  
Indianapolis, IN 46268  
By Appointment Only

購買 (低於市場價 30-50%)  
月租 (\$12/月起, 第一月免租金) · 修琴

**調琴師**  
John Liu  
317-730-0648  
jliu1123@att.net

- 持調琴專業證書 (2000年)
- 十五年調琴經驗
- 收費合理

**百惠地產及保險代理**

提供地產 · 保險及理財的全面服務

Best Value Realty & Insurance Agency

房屋商舖買賣 · 新屋建造 · 商業租約  
汽車 · 房屋 · 商業 · 人壽保險年金 ·  
子女教育基金 · 退休計劃 · 理財分析

**歐陽慧卿**  
印州獨立房地產經紀人  
保險從業員

317-345-3153 (粵) ; 765-702-3274 (英) ; 317-414-3218 (國語)  
傳真: 317-776-2332; kyan88@comcast.net

房地產經紀人  
房地產投資顧問  
商業地產租賃及購買談判專家

**劉洋** MBA  
Mabel Liu  
Vital Equity Realty

Cell 317-652-9508  
Office 317-721-5656  
mabel.liu@gmail.com

全心、全意、全職為您的夢想服務

**誠信地產**  
張曉黎  
Liz Zhang  
房地產經紀人

精通地產, 投資, 管理。  
法拍屋買賣, 房屋租賃。  
臨時住宿, 學生公寓。

317-258-8258  
傳真: 317-705-0923  
Email: zhang\_liz@yahoo.com

www.chatimeindy.com Facebook: Chatime Indiana

**Chatime**  
珍珠奶茶

全球連鎖  
印州第一家

珍珠奶茶  
爽口又爽心

Castleton Square Mall (Near Macy's Entrance); (888) DOT-BOBA (888-368-2622)

**Asian Cuisine**  
9516 Haver Way  
(東亞超市旁)  
Indianapolis, IN 46240  
電話: 317-848-8802

牛肉刀削面 · 紅燒獅子頭 · 炸醬面  
星期一至星期六: 11 AM - 9 PM, 周二休息  
周日: Noon - 8 pm

魚香茄子  
刀削面

www.AsianCuisineIndianapolis.com  
Find us on: Yelp | Grub Hub | Eat24

**Asian Snack**  
天津小吃

牛肉面  
韭菜盒子  
天津煎餅

317-297-1072  
3605 Commercial Dr. (in Saraga)  
Indianapolis, IN 46222-1681