

节后食品应该如何处理

□据 新华网

春节和元宵节都过去了,节后很多家庭都有食品要处理,可是一下子又难以吃掉,使人的确有些犯愁。这里提出一点建议,希望能对大家有所帮助。

腊鱼腊肉的处理

在外面走的时候,常常看见有人将腊鱼腊肉挂在阳台上或马路边晒,已经晒黄了说明其脂肪已经氧化变质,变质的脂肪其实也变了味,这样吃了会有害健康。可以将腊鱼清理干净后,做成糟鱼,不仅

可以延长存放时间,而且糟鱼别有风味。方法是:将处理干净的腊鱼切成小块,加白酒(或米酒)和适量的白糖,充分拌匀,低温密封保存,最好用小罐头玻璃瓶装。腊肉如果有肥肉变黄,可将变黄的部分切除,放入冰箱冷冻室。

食用油的处理

有些人喜欢买大桶装的油,油脂一旦开封就进了空气,经常开盖进入的空气就多,油脂很容易氧化,氧化了的油脂危害人体健康。因此,可将大桶油分装在小瓶里,以绿色或蓝色玻璃瓶为

好,存放在低温、干燥、避光的地方。

甜食的处理

这类食品只要没有过期,同样可以置入冰箱冷冻室存放。切莫为了赶紧处理掉,而大量摄入甜食,否则很危险。曾经有过这样的例子:我的表哥过完春节后,家里有不少甜食,晚上不想做饭,就将酥糖和京果泡了一碗当晚饭,吃后不久发生昏迷,送到医院后,医生不问病人的情况,就给输葡萄糖,这一输不但没有好转,而是雪上加霜,让他永远也没有醒来。最后一

检查,是血糖引起的昏迷。

水果的处理

水果含水量越大越不易保存。常常见到有人舍不得丢掉快要烂的水果,所以每天都在拣烂的吃。烂水果实际上是被微生物污染而变质的,吃下去会伤害肠胃,引起胃肠道疾病。建议将水果烂了的部分去掉,切成适宜大小,经过蒸煮杀菌后,放凉,入冰箱存放,但时间不宜过长。

(作者系湖北省营养学会理事长,华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学系教授。)



失主看过来

张先生在解放路与凯旋路交叉口附近捡到一个黑色男式钱包,内有宋永锋的身份证、邮政储蓄卡,请失主拨打电话 13333897662 联系认领。

2日,侯先生在玻璃厂路凯美特酒店停车场捡到王文涛的身份证,请失主拨打电话 13949299022 联系认领。

2日晚,石先生在上阳花园小区门口捡到一个棕色男式包,里面有民警陈伯战的身份证、工作证、银行卡等物,请失主拨打电话 62785005 联系认领。



捡到请举手

日前,王女士在景华路盛德美附近丢失一个黑色女式钱包,内有王冰的身份证等物,请捡到者拨打电话 13693790390 联系失主。

南阳的宋亚青在洛阳乘出租车时将其放在一个塑料盒子内的身份证丢失,请捡到者拨打电话 15938417112 联系失主。

(文玉 整理)

出门看天



今日天气 全区阴天转小雨雪,偏南风 2级-3级转东北风 4级左右,温度-2℃-5℃。

历史上的今天 1962年的今天,市区最低温度为-5.6℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。

人体舒适度预报 -3级,感觉冷,不舒适。

紫外线强度预报 2级,强度较弱。

空气污染气象条件预报 2级,空气质量良好。

6日 全区小雨雪转阴天。

7日 全区阴天转多云。

特别提醒 移动、联通用户拨打 12121 气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态;未来三天天气预报请拨 1,一周天气预报请拨 2,还有更多精彩信息等着您。

(洛阳市气象台)

雨雪迎“惊蛰” 气温要走低

□记者 石蕴璞 通讯员 陈红霞

昨日进入“九九”,按照民间的“数九歌”,已该是“耕牛遍地走”的时候了。但预计明日0时46分“惊蛰”节气到来的时候,我市将以雨雪天气迎接。

“二月节……万物出乎震,震为雷,故曰‘惊蛰’,是蛰虫惊而出走矣。”古籍中对“惊蛰”节气的注释,是指蛰伏在地中的冬眠虫类,感到春的温暖,震惊

而出。按照一般的气候规律,惊蛰前后天气转暖,气温快速回升,春雷逐渐出现,雨水也越来越多。然而,今年的惊蛰日,市民们想享受春天的感觉还有些“为时过早”。

据市气象台预报,受东移西南气流和地面冷空气共同影响,5日、6日两天,我市将迎来一次雨雪、大风、降温天气过程。预计今日白天到夜里,我市有4级左右东北风,主要降水时段集中

在今日傍晚到夜里;受冷空气活动影响,6日、7日,我市白天的最高气温将较前期有明显下降,凌晨最低气温可能再次降到0℃以下。市气象台专家表示,进入“九九”,虽然春天已近在眼前,但惊蛰处于冬春交替时期,气温变化较大,正是乍暖还寒的时候,市民要适当“多捂”,尤其是老年人不要因为天气变暖而急着减衣,要提防感冒、流感和心脑血管疾病的发生。

空气质量 (4日)

污染指数	68
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

玩游戏 中大奖

请到 中福在线 销售厅

玻璃厂南路洛神大酒店对面 西苑路牡丹公园西门斜对面 南昌路南头顺城门面房

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第 2010056 期中奖号码		
13 15 16 18 20		
中奖情况		
头等奖	6注	23371元
二等奖	885注	50元
好运二	649注	16元
好运三	828注	97元
好运四	32注	989元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第 2010056 期中奖号码		
7 5 9		
中奖情况		
单选	549注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1243注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

第 2010024 期中奖号码		
红色球号码	07 26 31 29 27 16	蓝色球号码 14
中奖情况		
一等奖	4注	7968284元
二等奖	58注	307063元

体彩“排列3、排列5”第10056期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	534	直选	6010注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	15769注 160元
排列5	53476	50注	10万元

蔬菜质量公告 (3月4日)

抽样地点	样品数	合格数	超标品种	处理结果
沃尔玛	56个	55个	黄瓜	退市
安龙市场	56个	56个	/	/
绿鲜(纱厂店)	56个	56个	/	/
唐宫市场	56个	56个	/	/
老集市场	56个	56个	/	/

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
 ——洛阳人的网上家园
 点击生活 服务无限
 地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618