

换客大街

明天上午,带着闲置物品来互换吧

全市共设4个地点,您可把家中的闲置物品拿来交换或低价出售

□记者 李岚 通讯员 梁秀梅

明天上午9点,《洛阳晚报》社区版《换客大街》栏目推出的闲置物品互换大型活动将按时举行,您若有闲置物品需要交换,可别忘了来参加哦!或许,您能够低价购买到心仪的“宝贝”;或许,您闲置不用的东西会成为别人喜爱的物件。

2月23日,本报B02版《本周六,来参加闲置物品互换活动吧》一文见报后,不少读者打来电话咨询详细情况。涧西区的刘女士有一个八成新的不粘锅,希望换一套全新的不锈钢餐具;老城区的张先生有一些穿不着的衣服,打算捐给需要的人……

本次活动地点之一、涧西区中侨绿城社区的工作人员,以及郑州路办事处的工作人员均表示,他们已在辖区张贴通知或通过微信群、QQ群发布活动相关通知,欢迎更多的居民前往参加。

在部分活动现场,我们已邀请一些擅长“变废为宝”、在社区里有颇高知名度的居民,明天传授如何改造废旧物品,使其重新焕发光彩的妙招;市疾控中心将联合各区疾控中心的专业人士,为大家进行保健方面的科普宣传。

为了方便读者,此次活动专门设置了4个地点,这些地点不仅场地开阔,而且交通十分方便,您可以根据自身实际情况选择距离较近的地方参加。



●温馨提醒

到现场参加活动的市民,请您务必携带打算互换的物品,本次活动不接受照片展示,并遵循双方自愿的原则进行交易。凡涉及物品安全、质量等方面的问题,请您详细了解,自行掌握,本报不对所换物品的质量负责。另外,如果您不能到现场交易,也可拨打本报热线66778866进行登记,我们将选择其中一部分物品的相关信息刊登在报纸上。

凡是愿意将闲置物品捐赠的市民,您的姓名、年龄、所在社区和捐赠物品等信息将刊登在本报专门为此次活动开辟的“光荣榜”上,并赠送您一份礼品。由于受捐者大多为社区的低收入家庭或残疾人,建议您捐赠的物品以方便实用为主,如家具、电器和衣物等,要求在八成新以上,不接受装饰品、内衣、杂志等物品。

绘制 雅琦

涧西区

- 社区:中侨绿城社区
- 地址:中侨绿城小区内文化广场(建设路与华山路交叉口向东200米)
- 乘车路线:乘6路、15路、45路公交车可到

西工区

- 社区:八一北社区
- 地址:中州中路240号院(中州路与人民西路交叉口向西100米)
- 乘车路线:乘9路、16路、18路、23路、33路、34路、40路、41路、50路、59路、61路、98路、101路、103路公交车可到

瀍河回族区

- 社区:五一社区
- 地址:瀍河回族区铁北东路20号
- 乘车路线:乘53路、30路、48路、18路、19路公交车可到

洛龙区

- 社区:翠云路办事处宝龙社区
- 地址:宝龙城市广场二期住宅10号楼1楼(展览路与定鼎门街交叉口向西30米)
- 乘车路线:乘70路、57路、96路、37路、95路公交车到宝龙城市广场附近下车



- 涧西区社区记者:李岚 电话15090169915
- 西工区社区记者:范瑞 电话18603797002
- 老城区、瀍河回族区社区记者:刘心 电话15136392287
- 洛龙区、高新区、吉利区社区记者:肖姣姣 电话13233790011

教您一招

生姜如何保鲜?

●支招人:老城区浦西社区魏女士

生姜是很多人做菜时一种必不可少的调味料,炒菜时加入几根姜丝,既能去除腥臊味,还能养生保健。

生姜好处多却不易保存,容易冻伤或发霉变质,也易失去水分而变干变硬。随着水分的蒸发,生姜所含的有益成分大量挥发,姜的香味与调味效果也随之减退。保存生姜,掌握好储藏环境的温度、湿度极为关键。如果湿度过大,生姜会因为细菌繁殖而腐烂;如果湿度过小,姜块会失水、干缩,品质下降。

小窍门:将生姜切成稍粗的丝,用保鲜膜包起来,放进冰箱冷冻室,每次做饭取一点儿即可。同理,葱的保存也可以借鉴此方法。将葱花切好,分成等份,放进冰箱冷藏室,每次炒菜用一包。这样保存的葱、姜既不会腐烂、发蔫,也不会影响风味,还节省每次炒菜切葱花、姜丝的时间。

小贴士:生姜虽然味美,但是食用要注意以下几点:

- 一、糖尿病和干燥综合征患者忌食生姜。
- 二、阴虚体质的人不能吃生姜。
- 三、腐烂的生姜不能吃。生姜腐烂后易产生黄樟素,食用腐烂的生姜可能致癌。(见习记者 刘心)

晒晒家常菜

牛奶油条 好吃有营养

□见习记者 刘心 社区通讯员 贾小丽 文/图

- 亮相菜品:牛奶油条
- 掌勺“大厨”:瀍河回族区北窑办事处夹马营社区周女士

很多人早餐喜欢吃油条,金灿灿、香喷喷的油条让人食欲大增。油条虽然味美,营养价值却不高。今天,周女士就教大家做牛奶油条,让您在享受美味的同时兼顾营养。

周女士有一个正在读高中的儿子,为了能让儿子的营养跟得上,她每天变着花样给儿子做各种美食。“吃过了那么多道菜,儿子就对松香

酥脆的牛奶油条情有独钟。”周女士说,相比买来的油条,自家做的油条吃起来更放心,且用牛奶和面制成的油条越嚼越香。

主要食材:鸡蛋、牛奶、面粉、食用油、酵母及食盐少许。

- 制作步骤:**
- 1.将鸡蛋打入盛有面粉的碗中,加入牛奶、少许食盐和酵母,搅拌均匀后和面、发面;
 - 2.将发好的面团放在案板上,搓成粗长条后放在撒有面粉的案板上;
 - 3.将面团轻轻地拉长,擀平,切成若干长条,将两条并在一起,用筷子用力压一下;
 - 4.锅中油烧熟后,两手捏住长条



牛奶油条

两端,绕两圈儿,轻轻地丢入油锅中;

- 5.油条炸至金黄色,捞出沥油后即可食用。

读者朋友,您有拿手的家常菜要给大家展示吗?欢迎拨打本报热线66778866联系我们。

寻李莲芝



女,76岁,家住瀍河回族区小李村5组,有老年痴呆症,于2月20日下午2:30在新区龙富小区走失,1.50米,中等身材,走失时穿红色上衣,头戴一顶白色回族帽。如有知其下落者请联系,定重谢。
18037911018陈先生
15537938254陈女士