



暖暖的爱，温暖养老院的老人们

“晚报送暖小分队”为老人们送去精彩的文艺演出和美味的饺子

□记者 裴冉冉 文/图

“你入学的书包有人给你拿，你雨中的花折伞有人给你打……”深情的歌声在大厅内回响，老人们认真聆听，有的默默抹去了眼角的泪水，表演者唱罢，老人们热烈鼓掌。12月22日是冬至，心慧园养老院的老人人们在“晚报送暖小分队”的陪伴下，度过了开心的一天。这是“洛阳晚报·洛阳餐旅”暖冬公益行活动中的一项——“爱心永续·情系老人”冬至特别活动，“晚报送暖小分队”联合“海的女儿”艺术团，为老人们献上了精彩的演出，也送来了美味可口的饺子。

心慧园养老院位于龙门大道河南省工人疗养院内，环境清幽，设施齐全，住了100多位老人。工作人员除了照顾老人们的饮食起居，还会带老人们进行简单的运动。冬至这天，听说有爱心团队来表演节目，不少老人很早就到多媒体大厅等候。快板儿、舞蹈、独唱……一个个精彩的节目把现场气氛推向高潮，老人们开心得不停鼓掌。

“海的女儿”艺术团成立于两年前，经常到社区表演，积极响应国家文化惠民的号召，热心公益，为老百姓送去温暖与快乐，传递正能量。听说要为心慧园养老院的老人义务演出，团员们特



美味的饺子煮好了

别踊跃，不少人报了两三个节目。

冬至这天，为了让老人们吃上热腾腾的饺子，洛阳餐旅实业有限公司的工作人员一大早就开始准备。上午10时，洛阳餐旅实业全聚德大酒店的厨师长陈国军带着酒店工作人员来到养老院，与志愿者们一起为老人们包饺子，忙得不亦乐乎。老人们还在欣赏演出，饺子已经出锅了，志愿者们将一碗碗热腾腾、香喷喷的饺子递到了老人们的手中。84岁的王老先生激动地说：“这个冬至过得很难忘、很温暖，就像在家里



大家一起包饺子

一样，谢谢这些热心人！”

“这次活动不仅让老人们感受到了温暖和关怀，也弘扬了尊老、敬老、爱老的社会风尚。”洛阳餐旅实业有限公司负责人表示，“希望这次活动能增强我们企业员工的社会责任感，激励更多的人投身于公益事业。”

吃带鱼，就吃舟山带鱼

来咱爸咱妈老年大学选年货吧

□路宽

冬季的带鱼肥美，舟山带鱼因口感细腻、鲜美无比而久负盛名。

为了让晚报读者吃上美味的新鲜带鱼，洛阳晚报咱爸咱妈老年大学从中国最大的海产品生产、加工、销售基地舟山直采，让消费者足不出户即可享受舟山深海美味。

带鱼富含人体必需的多种矿物质以及维生素，小朋友多吃带鱼有助于增强智力，老人多吃带鱼可以预防老年性痴呆，女性多吃带鱼能使皮肤光滑润泽。舟山带鱼的吃法有很多，清蒸的烹饪方式能更好地体现带鱼的鲜嫩肥美。

制作方法

用料 舟山带鱼1条、蒸鱼豉油2汤匙、香葱两根、红椒半个、姜一小块、食用油5汤匙

步骤

- 1 带鱼去头、清理肚子，切成段，打花刀装盘，葱、红椒、姜切成丝备用；
- 2 锅里水烧开后，带鱼上锅蒸10分钟，然后关火，将盘子里的水倒掉；
- 3 带鱼段上淋蒸鱼豉油，摆上葱、姜、红椒丝；
- 4 另起炒锅，油烧热后倒进盘里，清蒸带鱼即成。

带鱼售价

8—10规格(每箱3.5公斤,18条左右),108元/箱
10—12规格(每箱3.5公斤,12条左右),148元/箱

《洛阳晚报》读者或咱爸咱妈老年大学学员可享优惠价：
8—10规格98元/箱,10—12规格128元/箱

预订电话 13233999720

绘制 雅琦



美味的带鱼(资料图片)



了解详情 扫二维码



炖肉时出现的泡沫要清理吗

炖肉时，肉汤表面常常有一层泡沫，这泡沫是有益的还是有害的？要不要清理？

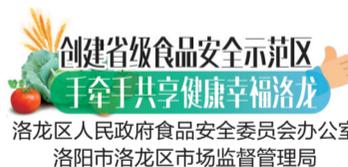
食物在烹饪过程中产生的浮沫，有些人认为是食物的精华，营养价值比较高，不能丢掉；也有些人认为是杂质，对健康有影响。那么真相到底是怎样的呢？

以炖肉为例，在炖肉之前要清洗肉，然后将肉放入冷水中开始炖，随着水温的升高，锅里会出现一层泡沫，如果泡沫的颜色看上去较暗的话，说明泡沫是不干净的，必须清除。这些泡沫被清除后，肉汤表面会再次出现泡沫，这次出现的泡沫可不能清除，它是很有营养的，其中所含的蛋白质是很丰富的。

所以，不论炖什么肉，肉汤表面第一次出现的泡沫一定要清除，第二次出现的泡沫就不要处理了。



扫二维码 关注“洛龙市场监管”微信公众号，了解更多食品安全健康知识



洛龙区人民政府食品安全委员会办公室
洛阳市洛龙区市场监督管理局

欢歌笑语迎新年 青春不老新时代

洛阳晚报咱爸咱妈老年大学期末会演 大幕将启

- 时间 2020年1月1日 14:30—19:00
- 地点 正大国际广场一楼西厅(洛龙区长兴街与开元大道交叉口)
- 主办单位 洛阳晚报 洛阳正大国际广场
- 承办单位 洛阳晚报幸福周刊老年大学工作室
- 协办单位 碧桂园·玖锦台



到场观看演出，参与互动赢好礼，还有机会获得2020年全年课程优惠券

