

蔬菜供应充足 价格稳定

□文/图 见习记者 陈金旭

寒冬时节，阻挡不了市民渴求美食的脚步。12月18日，记者走访市区沟张农贸市场、华山农贸市场、丁湾农贸市场等菜市场，发现市场依然人气高涨，不少市民在选购蔬菜。记者了解到，虽然气温下降，但是蔬菜供应充足，价格较为稳定。

蔬菜摊菜品种类丰富

当天下午4点多，记者在市区沟张农贸市场内看到，茄子、西红柿、黄瓜、香菇、红萝卜……各种蔬菜应有尽有。

“尖椒辣不辣，多少钱一斤？”市民魏莉莉拿起几根尖椒问摊主。摊主答道：“不是很辣，7块钱一斤。”虽然价格比前几天略有上调，但是魏莉莉却挑拣起来。“也不太贵，我家做菜都要放一些提味，家里人都吃不了太辣的，这种辣椒刚好合适。”魏莉莉对记者说。

当季蔬菜受欢迎

在各类蔬菜中，当季蔬菜最受欢迎。记者采访了解到，和往年一样，当季蔬菜是不少市民的不二选择，而一些反季蔬菜也有市民购买。

在华山农贸市场，两位市民正在挑选萝卜和白菜。商户刘女士告诉记者，还是萝卜、白菜卖得最好，有的市民甚至成袋买回家囤着。

“萝卜和白菜都可以炒着吃、凉调、腌咸菜，炖汤也可以放。”市民杨红霞告诉记者。

记者观察整个市场，前来购买萝卜、白菜等当季蔬菜的市民占大多数。“现在市场上啥菜都有，但我还是吃当



12月19日，市区沟张农贸市场内的菜品新鲜、种类丰富。

季蔬菜，因为现在养生都讲究吃当时当地当季蔬菜。”正在市场买菜的市民陈晓燕说。

采访中，记者了解到，我市蔬菜价格整体较为稳定，部分蔬菜价格略有上调。沟张农贸市场的一位商户告诉记者：“近期天气晴好，菜价比较稳定，除了部分蔬菜是从外地运过来的，价格稍微上浮外，蔬菜供应整体充足。”

冬季选菜有讲究

那么冬季应该选择什么蔬菜呢？记者咨询了国家二级营养师刘会君。她告诉记者，冬天多吃豆类比较好。因为豆类含有丰富的矿物质和优质的植物蛋白，能供给人能量。根茎类蔬菜比如红

萝卜、白萝卜、土豆、莲藕等也不错。它们可以为我们提供更多的维生素、矿物质和纤维素，而纤维素有利于肠道健康。为满足食物多样性，选择多种蔬菜混搭食用，尽量不要吃反季蔬菜。



出门看天

今天清晨，我市最低气温仍在冰点以下，但在阳光的作用下，气温回升迅速，中午最高气温在14℃左右。经历了连续几波冷空气后，我市气温有了回升的迹象，明天最低气温将回升至0℃。当然这样暖和的日子不会持续太久，22日是二十四节气中的“冬至”，冬至过后就进入一年中最寒冷的阶段“数九寒天”。虽然刚开始气温不会太低，不过冷空气会越来越频繁，而且越来越寒冷。

天气连晴，空气干燥，请大家注意补水保湿。

今后三天天气

12月21日	晴间多云 -3℃~14℃
12月22日	晴到多云 0℃~13℃
12月23日	多云间晴 1℃~11℃

感谢葛战旗提供信息

教你一招

新房未入住 物业费是否要全额缴

市民求助：12月19日，市民张女士拨打本报新闻3139148，称自己家住市区嘉业城市花园2期，对小区物业费的收取有疑惑。

记者调查：张女士在市区嘉业城市花园2期购买了一套商品房，但房子自交房至今，她一直未对新房装修也并没有入住。近日，张女士收到物业公司催缴2017年全年全额物业费的通知。张女士认为，自己并没有入住该小区，也没有装修，没有在小区产生任何垃圾，所以物业费不应该全额收取，应当部分收取。但张女士将自己的诉求告知物业公司时，却遭到拒绝。张女士因此对物业

公司收取物业费是否合规产生怀疑。

部门回应：12月19日，记者将张女士的情况反映给了市住房保障和房屋管理局物业科相关负责人，该负责人表示，2014年以前，对于没有产生生活垃圾的住户，我市的确有不少物业公司是只收取部分物业费用的，但在2014年，国务院发文对24项服务性收费项目指导价格不再作规定，其中就包括物业服务费一项。所以，从2014年至今，按照物业管理条例和相关法律规定，在物业费的收取上，除去保障性住房的物业费收取依然依照原标准执行，非保障性住房的物业费收取，则是自交房之日开始，

住户要全额缴纳。

记者将部门说法回复给张女士，张女士表示，得知物业公司收取全额物业费的做法并不违规，她决定全额缴纳物业费。 帮办记者 陶小敏

微求助

漯河晚报

新闻热线: 0395-3139148
QQ群: 183744831
腾讯微博: @漯河晚报
新浪微博: @漯河晚报

有困难 找晚报

过期可乐有妙用

- 美味烧烤酱：**把可乐和番茄酱以1比1的比例混合起来，就成了美味的烧烤酱。在烤肉之前把酱刷上，就能呈现令人胃口大开的的美味了。
- 去除水垢：**将可乐倒入水壶里面，放上一天，能清除水壶里面的残垢，让内部变得清洁。
- 清洁糊渍：**做饭时不留神把锅烧糊，只需要把可乐倒进锅里煮沸，就可以把锅底烧糊的物质轻松除掉。
- 方便拧开生锈螺栓：**生锈的螺栓很难拧开。这时候，可以用一块浸过可乐的布包住螺栓，几个小时之后，螺丝自然而然就会容易拧开了。这是因为可乐中的化学成分特性有助于分解铁锈颗粒。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

出租出售

门面房出售

郾城黄河广场附近有一门面房出售，五百多平方米，手续齐全，价格面议。18839509763

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652
乐帮家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

门面房租售

兰乔圣菲门面房上下两层265m²，豪华精装，临黄河路和社区大门，位置优越，交通便利，可做办公美容保健精品服饰等，租金15万/年，售价238万。13903955896

百业信息

易经研究
生意 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

征婚
女，28岁，未婚史，1.65米，本科学历，教师，独生女，条件优越。寻觅上进心强的阳光男孩。18303956900

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

世纪缘

白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

- 征婚：女(33028) 28岁，未婚史，1.67米，本科学历，企业单位，活泼开朗。寻年龄相当有共同爱的男孩。电话：2121213 微信：13523953597
- 征婚：男(31963) 36岁，未婚史，1.73米，大专学历，个体商户，踏实可靠。寻温柔善良的女孩。电话：13193907179 微信：13193907179
- 征婚：女(91844) 43岁，丧偶，1.65米，事业单位，性格随和，有包容心。寻顾家有责任心的男士。电话：18839527539 微信：luohe6179
- 征婚：男(61433) 38岁，离异，1.73米，大专学历，公务员，成熟稳重，责任感强。觅善良大方的女士为伴。电话：2193193 微信：18339565005

欢迎刊登分类信息

传递最实用的生活资讯