

天气寒冷 牛羊肉受宠

□文/图 本报记者 王培杨旭
见习记者 陈金旭

现在大家都注重冬季养生,牛羊肉也渐渐成为市民餐桌上的“主角”。12月25日,记者走访我市多家超市和农贸市场,发现牛羊肉进入消费旺季,价格与往年相比稳中有升,但这丝毫没有影响市民购买的热情。

牛羊肉进入销售旺季

在市区一些农贸市场和超市,记者看到卖牛羊肉的摊位前都吸引了不少市民。在沟张农贸市场,正在选购羊肉的市民赵静告诉记者,这段时间气温低,家人都爱喝热乎乎的羊肉汤,隔一段时间她就会炖一锅羊肉萝卜汤,喝了热乎乎的,暖身暖胃。

牛羊肉迎来销售旺季,市场的商户们忙得不亦乐乎。一直忙着招呼客人的商户丁建克笑着告诉记者,从天气转凉,牛羊肉的销量就在不断上升,“现在一天大概能卖50斤羊肉、20斤牛肉,周六、周日的销量会增加一倍。”丁先生说。

除了生鲜牛羊肉,方便味美的熟牛肉也受到市民欢迎。在受降路农贸市场一家销售牛羊肉的摊位前,围着六七位前来选购的市民。“给我称个小小一点儿的五香牛腱,不要有太多筋,小孩子吃的。”市民张萍一边挑选一边对记者说,“冬天多吃牛肉对身体好,熟牛肉吃着方便,这家牛腱一斤42块钱,比别的摊位卖得稍贵一些,但是味道好,我常来这里买。”

价格稳中有升

牛羊肉销量上涨,价格如何呢?记者走访市区多家农贸市场和超市发现,牛



市区某超市肉品丰富、供应充足。

肉售价格略有不同,与去年同期相比,牛肉价格稳定,羊肉价格上涨。

“牛肉28元一斤、羊肉29元一斤,跟去年的价格差不多。”市区受降路农贸市场的商户宛女士说,“现在离过年还有一个多月,不会大幅涨价。”

而在市区沟张农贸市场,这里的价格要高一些,每公斤牛肉的售价在60元左右,羊肉则为每公斤62元左右。“我这里卖的都是本地牛羊肉,牛肉价格没咋变,羊肉比去年贵了4块钱,价格上涨跟需求量大有关系。”商户马先生说。

至于熟牛肉的售价,虽然价格比生牛肉较贵,每公斤售价在76元至100元之间,但是仍然因其食用方便、美味营养而受到人们的欢迎。

如何食用更健康

在市区受降路市场,市民李金城购买

了一些羊肉。他告诉记者:“我家中午准备吃羊肉馅饺子,羊肉吃了暖和。”另一位女士则精心挑选了牛肉里脊,准备回家做黑椒牛柳。这位女士告诉记者:“昨天家人在饭店点了黑椒牛柳,味道挺好的。今天孩子还要吃,我买点牛肉里脊,回家做。”市民吕东告诉记者,因为家里人比较喜欢吃他做的烤羊排,因此他经常来选购羊排。

采访中,不少市民表示,牛羊肉的食用方法有很多,炒菜、炖汤、烧烤都是不错的选择。那么牛羊肉到底怎么吃最有营养价值呢?记者咨询了国家二级营养师刘会君。她告诉记者:“冬天是进补最好的时候。炖羊肉汤、做羊肉煲比较健康。清水炖羊肉的吃法比较健康和营养。可以放些胡萝卜、莲藕,切几片姜。如果搭配当归、枸杞、党参等作为药膳,具有一定的药补功能。牛肉炖土豆是比较有营养的吃法。牛肉和羊肉都不建议红烧、油炸的做法,因为会破坏肉类的营养。”

刘会君建议,不要过多地食用羊肉和牛肉,因为冬天人体内本身容易内热,牛羊肉吃多了会上火,可以搭配胡萝卜、白萝卜等清火的蔬菜食用,多吃萝卜少吃肉。



出门看天

今、明、后三天,我市依旧是晴到多云的好天气,气温较为稳定,大家都感叹这天气暖和得不像冬天,最低气温回升到冰点以上,最高气温也在13℃左右。

冬令进补莫过量,合理膳食重营养。在日常饮食中,人们应适量多吃些御寒食物,如海带、紫菜、菠菜、大白菜、玉米、藕、胡萝卜、山芋、百合、羊肉、牛肉等。

今后三天天气

12月28日	多云到晴 2℃~13℃
12月29日	晴间多云 0℃~14℃
12月30日	多云间晴 3℃~13℃

感谢胡燕平提供信息

生活小常识

“吃撑了”肚子胀咋办

一不小心就吃多了,肚子胀、打嗝,怎么待着都难受,这可怎么办?

1. 饮点儿红酒。红酒中的抗氧化多酚类物质,能减轻高脂肪食物对身体的损害。
2. 喝一勺醋。大吃一顿后血糖会急速升高。吃饭时喝一勺醋,或在凉拌菜上浇点醋,都能缓解暴食后的血糖急速增高。
3. 吃些水果。富含抗氧化物质的水果能减少饱餐后的自由基损害。
4. 食用小茴香。吃撑后可以用小茴香泡水喝,或将茴香籽嚼碎咽下,餐后一茶匙。

新实木沙发掉漆 经调解商家同意更换

市民求助:“国庆节时,市区嵩山路一家具广场某品牌店搞活动,我花8880元购买了一套实木沙发。但没用多久,沙发就出现掉漆现象。”近日,家住市区黄山路黄山市场的彭先生拨打本报热线3139148称,现在沙发是在保修期内出的问题,可商家不管,希望记者帮忙解决。

记者核实:12月26日,彭先生告诉记者:“前段时间我和家人决定买一套实木沙发,刚好国庆节一些品牌沙发都在搞活动,我和家人来到嵩山路一家具广场。当时,我们看上某品牌沙发店内一套实木沙发,最后以活动价8880元购买。12月8日,我发现沙发的把手处开始掉漆,我就拿着买沙发的票据来到这

家店给他们反映情况,他们也到家里进行了查看,说会把情况反映到厂里。中间我联系过他们两次,但是迟迟没有解决。”彭先生告诉记者。

记者调解:随后,记者和彭先生来到该品牌沙发店,该店的负责人表示,对于彭先生的沙发,的确出现了掉漆的现象。“对于掉漆的事儿,我们也已经把情况反映到厂里了。”该店负责人说。

一旁的彭先生:“都过去这么久了,你们应该有个解决的办法。”

经过记者协商,该店负责人表示可以给彭先生调换相同款式的家具,或调换价格相近的款式并赠送个电视柜。

12月27日上午,市民彭先生给本报

记者打来电话称:“那套掉漆的实木沙发已经拉走了,更换的沙发和送的电视柜也已经送到了家,非常感谢《漯河晚报》的调解。”

帮办记者 吴艳敏

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

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

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366万。
13903955896

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

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

雪绒花母婴关爱中心

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

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

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

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

欢迎刊登 分类信息

●征婚: (31801) 男, 27岁, 1.77米, 无婚史, 本科学历, 事业单位, 有上进心。寻懂事温柔的女孩。电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: (91721) 男, 51岁, 1.76米, 离异, 事业单位, 懂得照顾人。觅温柔体贴的女士。电话: 13193907179 微信: 13193907179

●征婚: (33032) 女, 28岁, 1.69米, 无婚史, 本科学历, 教育系统, 文静优雅。觅有责任心的男孩。电话: 18839527539 微信: luohel179

●征婚: (33012) 女, 28岁, 1.63米, 未婚, 大专学历, 私企, 性格开朗。觅有上进心的男孩。电话: 2193193 微信: 18339565005