

天冷了 火锅经济“热”了

□文/图 本报记者 朱红
见习记者 党梦琦

“这么冷的天，最舒服的事莫过于下班后吃顿热气腾腾的火锅。”近日，我市气温明显下降，记者走访市场发现，不少商场和超市打起了“火锅季”的牌子，火锅食材被摆到店内最显眼的位置，火锅店的生意也开始红火起来。

火锅店生意火爆

“中午，我和朋友5个人来到辽河路一家火锅店，发现店内生意异常火爆。”11月14日，市民孙女士告诉记者。服务员告诉他们，店内已经没有空位了，需要排队等待。“没想到中午火锅店生意这么好，服务员说经常到这里吃饭的人都知道要提前预订，不然就没有位置。”孙女士说。

14日18时，记者在市区祁山路南段一家火锅店内看到，这里早已坐满了客人。在店内的等候区，还有不少顾客在排队等位子。“现在约朋友吃饭，大家都愿意吃火锅。”正在火锅店吃饭的李聪女士说。

老板告诉记者，最近天气冷了，吃火锅的人越来越多。“特别是晚上，中午饭点过后就要开始准备晚上的菜。赶上周末，店里更忙，来晚的顾客需要等座。”每年天冷，店里的生意都会红火起来，预计到明年4月份，都是火锅旺季。在交谈间，又有几拨顾客前来询问是否有位置。

火锅食材热销

记者在采访中了解到，不少市民喜欢在家自制火锅。火锅底料、蘸料、火锅菜等商品也进入销售旺季，



一家火锅食材店，各类菜品齐全。

火锅食材的优惠非常多。

“在家里吃火锅不仅暖和，还卫生、省钱。”正在菜市场购买芝麻酱等蘸料的韩先生告诉记者，“在外面吃一顿火锅要一两百元，平均每个人四五十元。你看我买的牛肉、丸子、蔬菜这么多食材，加起来才七八十元。”

三鲜火锅料4.9元一袋、清油火锅料9.9元一袋、内蒙古肥羊卷20.9元一盒、火锅毛肚10.8元一袋、川粉3.6元一袋、金针菇买一送一……在市区井冈山路一家超市的宣传彩页上，印着诱人的红油火锅图片及火锅食材的促销信息。记者走进超市发现，火锅底料和火锅蘸料被摆到最显眼的位置，超市工作人员告诉记者，目前火锅

食材的销量稳中有升。

沟张农贸市场的一家火锅食材超市内，记者看到，海底捞、重庆火锅、小肥羊等各火锅底料品牌达十多种，脆皮肠、羊肉、各种丸子及素菜百十种。据老板李珂介绍，目前市民选择自制火锅的比较多，店里火锅食材卖得很好。“我们店里的火锅食材比较全，牛油料、番茄味、青椒味、海鲜味等火锅底料一应俱全，消费者一次能将所需要的食材买齐。从进入11月份，这家店每天的营业额能达到一两千元，雨天生意更好。”

采访中，不少商家告诉记者，现在火锅底料、蘸酱的销量还不算火爆，等再过几个星期，天气再冷些，销售额估计能翻倍。

相关阅读

这样吃火锅不上火

搭配大量绿色蔬菜

吃火锅时搭配大量的绿色蔬菜，不仅可以使营养更均衡，还能使蔬菜中的膳食纤维吸附被摄入体内的油脂，还能占据胃部空间，产生饱腹感，让你少吃一些高热量的其他食物。

一定要点豆制品

豆制品富含优质蛋白质，其氨基酸比例和数量非常高，常被称为植物肉，而且大豆蛋白质属于植物蛋白，比肉类更容易吸收，对身体是有益的。豆腐加工时需要用到石膏，石膏有一定的清热泻火作用，可减轻上火症状。

火锅汤中放入莲子芯

莲子芯有祛火清心的作用，吃火锅时可以在汤中适量放入，同时还可以将其研磨后加入调料中。

吃火锅时间不宜长

吃火锅的时间最好控制在1个小时内。吃的时间太久，就会不知不觉吃过量，这样会加重胃肠负担，亦致上火，胃火上炎就会引起口腔溃疡、牙龈肿痛、口气等上火症状。

次日喝盐水

吃火锅第二天晨起可以喝杯淡盐水，以减低发生上火的可能或减轻上火的症状，因为食盐有清火、凉血、解毒等作用。另外，吃火锅多，最好多吃水果，比如雪梨、草莓、西瓜等偏凉的水果，补充因为火锅久煮破坏蔬菜的维生素。

晚综



冷空气到货，偏北风+阴雨让这个周末又湿又冷，刮风下雨，人体会越发感觉寒冷。18日，早晨最低气温3℃，中午最高气温在12℃左右。

为何下雨天感觉比晴天更冷？这是因为雨天湿度大，而湿度是影响体感温度的重要因素之一，越高的湿度说明人体周围空气中的水汽越充足，容易带走人体中的热量，因此人会感觉越发寒冷。

今明后三天天气

11月16日 多云到阴，有小雨零星小雨
8℃~11℃

11月17日 阴有小雨
6℃~9℃

11月18日 阴到多云
3℃~12℃

(感谢王颖提供信息)

生活小常识

7个缓解鼻塞的好方法

- 1.按摩:按摩印堂穴、按摩迎香穴、鼻外按摩。
- 2.热压:脸上敷一块热毛巾,手指按压鼻部位置。
- 3.使用加湿器:室内空气中的湿度控制在40%最合适。
- 4.热蒸桉叶油:在煮沸的热水中,滴几滴桉叶油,把鼻子靠近容器。
- 5.用生理盐水滴鼻。
- 6.早晚冲洗鼻腔。
- 7.服用抗过敏药:过敏性鼻炎患者遵医嘱服用抗过敏药。

特别提醒

别吃油亮的开口栗子

刚出锅的糖炒栗子，油光锃亮，皮上个个开着整齐的口，露出栗仁，吃到嘴里才发现，味道并不像闻到的那样香甜，甚至到最后还有点苦味。到底怎么回事呢？

正常的栗子外皮颜色深褐，并无特别的光泽。而很多贩卖的糖炒栗子个个乌黑光亮，问及因由是涂了蜂蜜的结果。如果涂抹了蜂蜜倒是件好事，但用手摸摸油亮的栗子，没有蜂蜜的黏性，清透光滑，这很可能是在炒制过程中添加了工业石蜡，这种物质成本低廉，但成分复杂，有些人吃栗

子会先放到嘴里咬开，经常这样吃对身体有害无益。

若是未开口的栗子还好，食用时会剥皮，但开口栗在砂子中糖炒后黏性增加，不光会吸附黑砂中的尘土，还可能被工业石蜡污染。一些贩卖者为降低成本，甚至用甜味剂代替糖，这也是为什么有的栗子吃到最后没感受到甜反倒越吃越苦的原因。

食用板栗，尽量选购生栗子自行制作，如果实在垂涎糖炒栗子也

不要太好色，选择颜色自然且没有开口的栗子，那些油光粉饰喜好“卖笑”的美容栗子一定要远离。

晚综



资料图片

分类信息

2cm*4cm 单价50元 4cm*4cm 单价100元
本版块所有信息的手续都严格进行审核，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版块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

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

门面房出售

辽河路与昆仑路交叉口广天颐城门面房7套欲低价出售，现房、新房，“五证”齐全，面积82至192平方米不等，可连体出售，也可单间出售。

联系人及电话: 马先生
15839518016 15936632008

婚介信息

2003年创办
白领相亲会所
2003年-2018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(32888) 32岁, 1.72米, 未婚, 学历本科, 事业单位, 身材苗条, 长相清秀, 独生女, 寻: 37岁以下, 1.74米以上有稳定工作的未婚男孩。
电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: 女(32778) 29岁, 1.63米, 未婚, 本科, 事业单位, 性格温柔, 五官精致, 独生女。寻29岁左右, 1.70米以上, 工作稳定的未婚男孩。
电话: 17639563002 微信: www.131939307179

●征婚: 男(32031) 26岁, 1.76米, 未婚, 本科, 事业单位, 成熟稳重, 阳光帅气, 市区有房产。觅年龄相当, 有眼缘的女孩, 职业不限。
电话: 18839527539 微信: luoch6179

●征婚: 男(32035) 30岁, 1.72米, 未婚, 本科, 企业项目经理, 年薪丰厚, 性格随和, 上进心强, 车房俱全。寻30岁以下, 性格温柔, 谈得来的女孩。
电话: 2116177 微信: 13569691097