

# 原来腌菜也有这么多别窍

## “老南京”腌菜忙,专家透露秘诀减少致癌物

快报讯(记者刘峻)“小雪”已过,“大雪”快到,不少“老南京”又开始忙起腌菜、腌肉了。专家提醒,腌制类食品虽然口味不错,但如果在腌制过程中处理不当,很容易产生对身体健康不利的物质。而且慢性病患者和儿童都是不宜多吃腌菜的。

家住南京市孝陵卫的许女士一直有冬腌菜的习惯,俗话说“小雪腌菜,大雪腌肉”,眼看下周就是大雪节气了,许女士早就准备好了不少鲜肉,这几天

正忙着腌制。为了给自己的腌菜腌肉多些养生保健元素,许女士特地来到附近的南京市中西医结合医院咨询有关专家,不问不知道,这一问还真不少!

南京市中西医结合医院副主任中医师王东旭介绍,腌菜中对人体危害最大的物质之一就是亚硝酸盐,该物质最多的是开始腌制后的两三天到十几天之间。腌制的蔬菜在采摘前吸收氮肥或土壤中的氮素,积累无

酸盐会被一些细菌转变成有毒的亚硝酸盐。之后,亚硝酸盐又渐渐被细菌利用或分解,浓度达到一个高峰后又下降,乃至基本消失。一般来说,到20天之后亚硝酸盐含量已经明显下降,一个月后食用是相对安全的。

王东旭说,不少人喜欢把腌菜作为主菜吃,这种做法不是很健康。特别是慢性病患者和儿童,需要新鲜蔬菜来预防疾病或促进生长,口味也不易过重或者偏咸,所以也不宜多吃腌制食品。

### 健康别窍

#### 腌菜放点姜、蒜、柠檬汁可减少致癌物的产生

取食腌菜时,一定要用清洁的专用竹筷或筷子,切忌沾染任何油污。腌菜时不妨加点葱、姜、蒜、辣椒汁、柠檬汁,这些物质都能降低亚硝酸盐的含量,如蒜汁中的有机硫化物、柠檬汁中的维生素C和其他还原性物质都能够阻断亚硝酸盐合成亚硝胺致癌物。



着装厚度指数

7级

建议穿一件毛衣加厚棉衣或呢外套,体弱者须穿两件毛衣。



晾晒指数

4级

气象条件很好,最佳晾晒!

## 鼎盛房产

房产代理热线: 电话 85550706, 1599626666 招聘热线: 85550706

恒盛家园 1/6 67.6m² 83万 精装 拎包入住 85557444	南砖新村 3/7 74m² 81万 精装 交通方便 85557444	4/6 59.79m² 74万 精装 装交便价 85552444	安怀村 2/7 64.28m² 72万 交 便设施 85550703	南砖新村 3/7 64m² 78万 精装 环环交便 85547670	2/1 3/6 筒装 55m² 46万 生活设施齐全 85545976	盛世花园 2/1 1/7 筒装 51.3m² 63万 生活 设施齐全 85545049	上元里 2/1 1/4 筒装 58.3m² 62.6万 生活 设施齐全 85545049
和燕路295号 3/7 74m² 81万 精装 交通方便 85557444	金基翠城 8-9/9 206m² 416万 精 装交便价 85552444	4/6 78m² 89万 精 装 85550703	晓庄小区 4/6 78m² 89万 精 装 85550703	幕府山庄 4/6 70m² 77.4万 精 装环环交便 85547670	旭日景城 2/2 46 精装 81m² 103万 高 档小区设施齐全 85545976	城市绿洲 2/1 7/11 毛坯 72m² 71万 生活 设施齐全 85545049	金碧花园 2/1 3/7 精装 75m² 90万 生活 设施齐全 85547717
迈苑小区 3/7 80m² 94.5万 精装 拎包入住 85557444	胜利三村 1/6 60m² 60.5万 三房精装可 带户口送30㎡院子 85550710	2/7 82m² 106.5万 豪装 85550703	幕府东路日报社 2/7 82m² 106.5万 豪装 85550703	幕府山庄 6/6 79m² 86万 精装 环环交便 85547670	五塘新村 2/1 5/6 精装 51.4m² 58.8万 生活设施齐全 85545976	乐居雅苑 3/2 3/6 毛坯 89m² 82.7万 新小 区环境好 85545976	张王庙 2/1 2/6 精装 68.7m² 77.8万 生活 设施齐全 85547717
南砖新村 3/7 64.25m² 76万 简 装交通方便 85557444	北城新天地 4/6 37m² 36万 精装 拎包入住 85550710	6-7/7 117m² 118万 新 空毛坯价 85550706	金纺园 6-7/7 117m² 118万 新 空毛坯价 85550706	东井村 4/6 64m² 68.5万 精装 送交便 85547670	幕府佳园 2/2 10/11 毛坯 92m² 110万 生活 设施齐全 85545976	燕华花园 5/2 6/7 毛坯 135m² 112万 生活 设施齐全 85545976	伍佰新寓 3/2 1/6 精装 105m² 133万 生活 设施齐全 85545049
南砖新村 3/7 66.7m² 81万 简 装拎包入住 85557444	迈皋桥地铁口 5/7 80.75m² 88万 7 老式筒装 85550710	4/6 67m² 72万 双南 精装环环交便 85547670	华电宿舍 4/6 67m² 72万 双南 精装环环交便 85547670	化新新村 5/7 95m² 88万 全明价 85547670	金陵九村 2/1 3/7 精装 65m² 78.5万 生活 设施齐全 85545976	乐居雅苑 3/2 6/11 毛坯 100m² 90万 新 小区环境好 85545976	旭日景城 1/10 1/6 筒装 83m² 210万 生活 设施齐全 85545049
迈皋桥地铁口 3/6 61.15m² 72万 简 装交通方便 85557444	安怀新村 4/7 44.5m² 51.5万 精 装交便价 85550710	5/7 76m² 103万 豪 装环环交便 85547670	华电宿舍 4/6 67m² 72万 双南 精装环环交便 85547670	化新新村 5/7 95m² 88万 全明价 85547670	白云新寓 2/1 3/7 精装 64m² 72万 7 号线地铁口 85545976	和燕路小区 2/1 5/7 精装 73m² 76万 生活 设施齐全 85545976	旭日景城 5/2 6/7 精装 168m² 222万 生活 设施齐全 85547717
汽轮六村 2/7 64.28m² 72万 简 装交通方便 85557444	石化一村 3/7 63m² 72.48万 精 装拎包入住 85557444	4/7 88m² 115万 新 空毛坯 85550710	燕华花园 1/6 53m² 58.8万 精 装环环交便 85547670	化新新村 5/7 76m² 103万 豪 装环环交便 85547670	幕府佳园 2/1 5/11 精装 47m² 45万 新小 区环境好 85545049	迈皋桥 2/1 2/6 筒装 48m² 57万 生活 设施齐全 85545976	旭日景城 3/1 1/7 精装 72m² 82万 生活 设施齐全 85547717
安怀村 2/7 64.28m² 72万 简 装交通方便 85557444	城市绿洲 4/7 95m² 114.6万 精 装拎包入住 85550710	6-7/7 135.49m² 112万 精装环环交便 85547670	燕华花园 4/7 95m² 114.6万 精 装全明 85547670	化新新村 5/7 76m² 103万 豪 装环环交便 85547670	五塘村 2/1 5/6 精装 65m² 75万 生活 设施齐全 85545976	新联二村 2/2 6/6 精装 66m² 64万 生活 设施齐全 85545049	幕府山庄 3/1 1/7 精装 72m² 82万 生活 设施齐全 85547717
和燕路小区 5/7 85m² 93万 筒装 交通方便 85557444	幕府山庄 4/7 68.78m² 88万 精 装拎包入住 85550710	4/7 88m² 115万 新 空毛坯 85550710	宁欣园 4/7 95m² 114.6万 精 装全明 85547670	化新新村 5/7 76m² 103万 豪 装环环交便 85547670	南砖新村 2/1 4/6 精装 50m² 53万 3 号线地铁口 85545049	盛世花园 2/1 4/7 精装 64m² 66 万 双南房 85545976	旭日景城 5/2 6/7 精装 168m² 222万 生活 设施齐全 85547717
迈皋桥高力汽配城 4/6 140m² 65万 精装 交便价 85552444	阳光雅居 4/7 66m² 86万 精装 交便价 85550780	4/7 66m² 86万 精 装交便价 85550780	南砖新村 4/7 64m² 78万 精 装环环交便 85547670	化新新村 5/7 76m² 103万 豪 装环环交便 85547670	南砖新村 2/1 4/7 精装 64m² 66 万 双南房 85545976	盛世花园 2/1 4/7 精装 64m² 66 万 双南房 85545976	和燕路小区 3/1 5/7 毛坯 85m² 93万 生活 设施齐全 85547717

## 润之房产

平台好 发展快 有无经验均可 86962088

资质证号: 000008

<p><b>个人房源</b></p> <p><b>长乐路</b> 2/6 48m² 南北 全明 地势优 厅大 <b>63.8万</b> 13292元/m² 陆 13160051780</p>	<p><b>缤纷家园</b> 4/7 89m² 精装 全明,南北厅大 <b>173.8万</b> 19528元/m² 陆 13160051780</p>	<p><b>虹桥中心</b> 11/13 153m² 挑高豪装价优 <b>182万</b> 11895元/m² 蒋 13245809539</p>	<p><b>汇林绿洲</b> 2/9 118.36m² 精装送露台 <b>300万</b> 25346元/m² 吴 15301588896</p>
---	--	---	---

<p><b>鼓楼区</b></p> <p>北京西路 2/4 43m² 南北 全明 环 优 63.8万 86966391</p> <p>中商万豪 26/56 60m² 2010年 建新空 性价比 97.8万 86966391</p> <p>中环国际 29/50 62m² 精装 湖景 带 户口 92.8万 86966396</p> <p>五条巷 3/7 80m² 双南-北 精装 拎 包入住 133万 86966396</p> <p>三步两桥 4/7 110m² 双南-北 精装 拎 包入住 230万 86966396</p> <p>峨嵋路(97) 2/7 117m² 四室两厅 采 光佳 198万 84700131</p> <p>汇贤居 2/18 148m² 豪装 拎包送 露台 320万 84701272</p> <p>峨嵋岭 5/6 68m² 拉小本 全 明 138万 84701272</p> <p>宁工新寓 3/6 80m² 双南-北 简 装 117万 84701272</p> <p>虹桥中心 11/13 153m² 挑高豪 装 送设施 182万 84717877</p> <p>华阳家园 4/7 53m² 采光好 全明 99万 84717877</p> <p>红土山 5/7 49m² 实用两房 景 观佳 71万 84717877</p> <p>五台花园 22/30 224m² 豪装 楼 王 550万 84717877</p> <p>鸿发大厦 24/32 86m² 三房 总 便宜 116万 84717877</p> <p>五台花园 13/30 196m² 豪装 投 回报高 465万 84717877</p> <p>天福园 3/7 102m² 双南精装 送 地下室 260万 84717877</p> <p>随园 3/7 72m² 精装 得房 率高 117万 84717877</p> <p>典雅居 11/12 108m² 精装 双南 价优 195万 84717877</p> <p>华阳家园 5/7 106m² 精装 房型好 阳光佳 200万 84717877</p> <p>典雅居 9/11 119m² 豪装 型好 得房率高 233万 84717877</p> <p>海德卫城 8/26 144m² 豪装 型好 景观江 320万 84717877</p> <p>金陵世纪花园 18/22 106m² 精装 型好 得房高 201万 84717877</p> <p>龙江聚福园 4/11 129m² 房型好 阳光佳 258万 84717877</p>	<p>凤西西街 1/6 85m² 04年 新 房精装 158万 86450221</p> <p>金陵世纪花园 5/6 86m² 双 学区豪装 180万 86450221</p> <p>金信花园 2/6 105m² 双 学区三房 220万 86450221</p> <p>金陵世纪花园 1/7 110m² 学 区豪装 230万 86450221</p> <p>裕华名居 18/20 143m² 景 观跃层带露台 250万 86450221</p> <p>清凉门 3/6 63m² 清 凉山精装 29.9万 86450221</p> <p>华阳家园 2/6 41m² 龙 江精装 单室 80万 86450221</p> <p>马鞍山路(臻) 5/7 71m² 南 北 29中 学区 60万 86450215</p> <p>苏州路 7/7 62m² 双 南 29中 学区 113万 86432653</p> <p>汇林绿洲 2/9 113m² 精 装价优 288万 83404022</p>	<p><b>白下区</b></p> <p>黄浦花园 3/9 115m² 精 装 实用 采光佳 255万 84679763</p> <p>兰园 4/6 79m² 双南-北 北小 175万 86966396</p> <p>太平南路 6/7 90m² 全 明三房 价低 119.5万 84700131</p> <p>常府街(97) 2/6 80m² 双 南 双阳台 机 关房 232万 84700131</p> <p>瑞金路(03) 4/6 127m² 新 空毛坯 机 关房 232万 84700131</p> <p>瑞金路(00) 13/14 125m² 豪 装三室 成 熟小区 223万 84700131</p> <p>恒隆花园 8/12 130m² 豪 装 30万 花 园小区 360万 84700131</p>	<p>金盾公寓 19/29 75m² 精 装 实用 两房 130万 84679763</p> <p>鑫园凯旋城 4/11 96m² 新 装 实用 两房 174万 84679763</p> <p>鑫园森林海 2/11 123m² 精 装 双南 采 光佳 198万 84679763</p> <p>香格里拉 8/20 78m² 豪 装 实用 两房 180万 84679763</p> <p>王府国际花园 9/15 53m² 豪 装 送设 施 113万 84679763</p> <p>月牙湖 3/7 90m² 三 室 精装 98年 底 北 通 透 137.8万 86966391</p> <p>通宇花园 8/12 130m² 南 北 精装 全 明 196.8万 86966391</p> <p>后标营 5/6 65m² 南 北 精装 三 室 76.8万 86966391</p>	<p>宏普捷座 15/20 112m² 全 明 奥体地 铁口 140万 86450221</p> <p>万和源居 24/26 134m² 精 装 有车位 地铁 235万 86414212</p> <p>湖心花园 4/6 82m² 精 品 两房 145万 86450221</p> <p>南苑庆园 6/7 220m² 04 商品房地 室 露台 198万 86414212</p> <p>中北品阁 8/12 95m² 地 铁口 精品 两房 182万 86450221</p> <p>安民村 6/6 59m² 精 装 全明 送 储物间 75万 86450215</p> <p>拓园 6/6 70m² 双 南 地铁 口 全明 89万 86450215</p> <p>南苑澄园 2/6 78m² 精 装 全明 拎 包入住 120万 86432653</p>	<p>江南名府 5/11 94m² 环 境优美 精 装 修 采光好 185万 52334287</p> <p>缤纷家园 4/6 88m² 通 透 全明 环 境 优 美 163.5万 52334287</p> <p>缤纷家园 6/6 88m² 通 透 全明 环 境 优 美 163.5万 52334287</p> <p>新禧家园 3/7 80m² 成 熟小区 环 境 优 美 采光好 153万 52334287</p> <p>中北品阁 5/7 90m² 毛 坯 双南 房 型 好 楼层佳 180万 52334277</p> <p>莫愁湖东路 4/7 56.4m² 南 北 通透 光 线 好 楼层好 76万 84679763</p> <p>万和源居 25/26 222-20m² 新 空 地 税 送 露台 189万 86966396</p> <p>碧瑶花园 3/8 93m² 地 铁口 双南 精装 180万 86450110</p> <p>云锦美地 5/6 125m² 双 南 精 装 263万 86450110</p> <p>叠彩丽庭 2/6 94.5m² 双 南 地 铁 口 158万 86450110</p> <p>中泰国际 9/28 136m² 双 全明 200万 86450110</p> <p>云锦美地 3/9 104m² 豪 装 高 档 院子 265万 86450110</p> <p>茶亭东街 4/6 67.5m² 双 南 04年 精 装 105万 86450110</p> <p>银轮花园 1/6 63m² 精 装 全明 地 铁 口 111万 86450110</p> <p>水西门大街 12/25 121m² 新 精 装 地 铁 口 250万 86450110</p> <p>莺歌苑 2/6 41m² 正 规 单 室 地 铁 口 59.5万 86450110</p> <p>彩虹苑 4/6 63m² 南 湖 公园 旁 院子 106万 86414212</p> <p>02年南湖路 6/6 80m² 送 阁 楼 实 用 100m² 132万 86414212</p>	<p>世茂滨江新城 17/28 123m² 豪 装 双南 价 优 223.8万 83404022</p> <p>世茂滨江新城 18/45 172m² 精 装 南北 好 房 288万 83404022</p> <p>世茂滨江新城 29/35 115m² 精 装 南北 好 房 220万 83404022</p> <p>世茂滨江新城 6/5 26m² 双 南 价 优 光 好 250万 83404022</p> <p>世茂滨江新城 3/28 80m² 精 装 双南 好 房 132万 83404022</p> <p>世茂滨江新城 38/50 165m² 精 装 双南 好 房 156万 83404022</p> <p>世茂滨江新城 8/20 106m² 双 南 价 优 舒 适 195万 83404022</p> <p>世茂滨江新城 4/7 69m² 双 南 价 优 舒 适 130万 83404022</p> <p>世茂滨江新城 22/23 320m² 南 北 价 优 采 光 好 778万 83404022</p> <p>金陵小区 5/6 52m² 双 南 采 光 好 51万 83404022</p> <p>金陵小区 1/6 54m² 南 北 价 优 采 光 好 58万 83404022</p> <p>家乐福新寓 8/9 189m² 双 南 价 优 采 光 好 200万 83404022</p> <p>怡水嘉园 11/12 215m² 豪 装 高 档 小 区 242万 84679763</p> <p>怡水嘉园 4/11 119m² 精 装 花 园 观 景 176万 84679763</p> <p>盈嘉大厦 7/22 37m² 现 江 房 精 装 全 明 双 阳 台 90万 86966391</p> <p>世茂滨江 6/30 116m² 双 南 全 明 精 装 厅 大 202.8万 86966391</p> <p>世茂滨江 1/28 77m² 精 装 全 明 厅 大 142.8万 86966391</p> <p>康业里 5/7 71m² 双 南 精 装 全 明 环 境 优 美 95万 86966391</p> <p>凤虹苑 6/7 62m² 南 北 精 装 全 明 厅 大 75万 86966391</p>
---	--	--	---	---	--	---

## 免费发布个人房源 84712111

<p>小杨村(多) 4/7 75m² 三 房 得 房 率 高 135万 84700131</p> <p>罗廊巷 13/28 120m² 精 装 投 资 好 房 150万 84717877</p> <p>朗诗熙园 12/30 117m² 办 公 投 资 好 房 252万 84717877</p> <p>朗诗熙园 13/30 137m² 中 心 小 区 楼 王 380万 84717877</p> <p>金鹰国际花园 19/35 133m² 精 装 双 面 市 中 心 375万 84717877</p> <p>瑞金路 1/6 58m² 送 院子 瑞 小 学 区 83万 84717877</p> <p>王府园 3/6 41m² 正 规 单 室 套 水 游 城 边 59.5万 52343935</p> <p>洪武公寓 5/7 123m² 豪 华 装 新 街 口 中 心 205万 52334287</p> <p>洪武公寓 6/7 120m² 豪 华 装 新 街 口 中 心 205万 52334287</p> <p>同坤大厦 16/30 110m² 精 装 地 铁 口 学 区 185万 84679763</p> <p>天官艺墅 13/23 101m² 全 明 房 型 正 毛 坯 169万 84679763</p> <p>通宇花园 10/20 105m² 精 装 实 用 两 房 采 光 好 216万 84679763</p> <p>鑫园凯旋城 1/13 120m² 新 小 区 环 境 优 美 精 装 修 204.5万 84679763</p>	<p>羊皮巷 5/7 102m² 双 南-北 精 装 实 用 198万 86966396</p> <p>罗廊巷 3/7 84m² 双 南 精 装 拎 包 入 住 135万 86966396</p> <p>朗诗熙园 5/18 160m² 产 权 车 位 毛 坯 460万 86450110</p> <p><b>建邺区</b></p> <p>吉庆家园 6/6 115+115m² 豪 装 拎 包 入 住 198万 84701272</p> <p>江南名府 8/11 120m² 正 规 精 装 小 区 中 心 240万 84701272</p> <p>文体村 5/6 52m² 双 南 小 区 中 间 63.8万 84701272</p> <p>湖心花园 4/12 108m² 精 装 全 明 182万 84717877</p> <p>湖心花园 6/7 147m² 三 南 精 装 价 优 202万 84717877</p> <p>湖心花园 1/11 136m² 层 高 5.6带 2车 库 550万 86414212</p> <p>兴隆新寓 6/7 111m² 精 装 地 铁 学 区 三 房 178万 86450221</p> <p>彩虹苑 2/6 91m² 南 湖 学 区 三 房 152万 86450221</p> <p>银轮花园 2/3 85m² 地 铁 口 婚 房 150万 86450221</p>	<p>云锦美地 2/12 104m² 全 明 送 设 施 225万 86432653</p> <p>润花园 18/19 59m² 豪 装 全 明 观 房 125万 86432653</p> <p>奥体翠园 5/6 71.4m² 南 送 阁 楼 露 台 156万 86414212</p> <p>西堤国际 1F 132m² 中 间 无 遮 挡 景 观 245万 86414212</p> <p>南苑花园 2/7 76m² 小 区 中 间 3房 采 光 好 103万 86414212</p> <p>银轮花园 2/7 98m² 豪 装 地 铁 口 通 透 全 明 145万 86414212</p> <p>湖心花园 4/7 86m² 毛 坯 采 光 好 双 南 172万 52334287</p> <p>吉庆家园 3/7 115.18m² 双 南 精 装 地 下 室 108万 52334287</p> <p>吉庆家园 6/7 76m² 毛 坯 环 境 优 美 成 熟 小 区 160万 52343934</p> <p>香缇丽舍 6/18 98m² 毛 坯 成 熟 新 小 区 光 线 好 170万 52334277</p> <p>积善新寓 4/7 135m² 精 装 房 房 层 佳 130.5万 52343935</p> <p>江南名府 3/6 88m² 全 明 南 北 通 透 195万 52334287</p> <p>江南名府 8/11 120m² 全 明 景 观 景 泰 淮 河 房 244万 52334277</p>	<p>云锦美地 2/12 104m² 全 明 送 设 施 225万 86432653</p> <p>茶亭东街 4/6 67.5m² 双 南 04年 精 装 105万 86450110</p> <p>银轮花园 1/6 63m² 精 装 全明 地 铁 口 111万 86450110</p> <p>水西门大街 12/25 121m² 新 精 装 地 铁 口 250万 86450110</p> <p>莺歌苑 2/6 41m² 正 规 单 室 地 铁 口 59.5万 86450110</p> <p>彩虹苑 4/6 63m² 南 湖 公园 旁 院子 106万 86414212</p> <p>02年南湖路 6/6 80m² 送 阁 楼 实 用 100m² 132万 86414212</p> <p>云锦美地 3/9 104m² 豪 装 高 档 院子 265万 86450110</p> <p>茶亭东街 4/6 67.5m² 双 南 04年 精 装 105万 86450110</p> <p>银轮花园 1/6 63m² 精 装 全明 地 铁 口 111万 86450110</p> <p>水西门大街 12/25 121m² 新 精 装 地 铁 口 250万 86450110</p> <p>莺歌苑 2/6 41m² 正 规 单 室 地 铁 口 59.5万 86450110</p> <p>彩虹苑 4/6 63m² 南 湖 公园 旁 院子 106万 86414212</p> <p>02年南湖路 6/6 80m² 送 阁 楼 实 用 100m² 132万 86414212</p>	<p><b>其他区</b></p> <p>宏图上花园 6/10 100m² 舒 适 三 房 高 档 242万 84700131</p> <p>夫子庙(96) 4/5 113m² 花 园 小 区 三 南 三 阳 台 173万 84700131</p> <p>雨花西路 4/7 135m² 精 装 房 房 </p>
--	--	--	---	---