

明天进九

老南京:一九一只鸡,炖汤补身体

别光喝汤 汤里的肉更营养

俗话说“冬季进补,来年打虎”。明天进入冬至节气,也就开始了“数九”,而南京人有“一九一只鸡”的进补习俗,入冬以后,不少市民已经开始上街买鸡回家炖汤喝。



资料图片

鸡汤进补,每个人都能喝吗?

鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效,吃鸡进补适宜在秋冬季节。江苏省人民医院营养科主任李群介绍,虽然现在是进补鸡汤的高峰期,但如何服用一定要因人而异。

“虚则补之”,并非人人都需要进补。对于一些体重偏低、体质虚弱、免疫功能低下的人来说,适当进补以便恢复和调节人体各脏器机能,同时储存能量过冬。对于一些身体素质本身就比较好的人来说,这个时候可以喝汤吃肉。对于一些心脑血管疾病患者和“三高”人群来说就不能盲目进补。李群提醒,以下五类人群不适合喝鸡汤:慢性浅表性胃炎患者;胆囊炎和胆石症经常发作者;高尿酸血症患者;高血脂症和脂肪肝患者;肾脏功能不全患者。

喝汤好,还是吃鸡肉更营养?

人们常说,喝鸡汤喝鸡汤,就是冲着汤去的,营养都在汤里呢!李群说,大家这是进入了一个误区,其实鸡汤的营

养价值并不高,鸡汤中的鸡肉比汤更容易消化吸收。

鸡汤里拥有的营养物质很有限,其中所含的营养物质,是从鸡油、鸡皮、鸡肉和鸡骨内溶解出的少量水溶性的小分子蛋白质、脂肪和无机盐等。即便经过了长时间的文火炖的过程,汤里也只含有一些水溶性小分子物质,汤里所含的蛋白质仅为鸡肉的7%左右,客观上来说并不营养。

不仅鸡汤如此,骨头汤、牛肉汤也是肉比汤更有营养。最健康的吃法,应该是主要吃鸡肉,汤只是调味。

吃老母鸡还是童子鸡?

不同的人喝不同的鸡汤。对于体质弱的人,喝老母鸡汤进补,特别有好处,另外,乌骨鸡炖汤也可起到补气、益精气的作用;清淡一点的小公鸡则是年轻人的首选;长身体的小孩,最好还是服用童子鸡煮的鸡汤,童子鸡也就是小公鸡,对于冬天怕冷、儿童发育迟缓等,吃童子鸡有益于促进身体生长发育。 通讯员 官丹丹 快报记者 刘峻

还有10天“腊八节”

今年煮锅腊八粥 成本跟往年“差不多”

“还有10天就到传统的“腊八节”了。一些老南京开始提前采购起了各类食材,也带旺了粮油店的杂粮生意。业内人士表示,这一年来各种杂粮的价格有涨有跌,因此算下来煮腊八粥,成本与去年相差不多。

腊八粥又被称为“福寿粥”,意思是说吃了以后可以增福增寿。老南京王奶奶告诉记者,过去南京传统的腊八粥少不了要放大米、黑米、小米、赤豆、花生、红枣、芸豆、芡实。后来随着生活水平的提高,用来煮腊八粥的食材也更为丰富了,远远超过了“八种”,多了糯米、黑豆、桂圆、莲子、核桃、松子等。

在进香河集贸市场的几个粮油摊位,各种杂粮的生意逐渐旺了起来。摊主卢师傅介绍,最近经常有人过来,几样杂粮都买上点儿。在另一家粮油店,有现成配好的“腊八米”,里面含有各类杂粮,一斤8元。“腊八粥要买好多种,每样起码要三四两起卖,这样加起来要二三十元呢。买这个腊八米,买两斤回家就够吃了,也就十来元。”

腊八粥的食材价格与去年相比相差不多,涨幅不超过5%。王奶奶算了一笔账,如果按照一个三口之家的量煮腊八粥,大米、黑

腊八粥食材价格

- 花生 7.9元-11元/斤不等
- 赤豆 6元/斤
- 莲子 批发价24元/斤左右
- 糯米 3.5元/斤
- 普通糙米 2.8元/斤
- 小米 4.8元/斤
- 黑豆 6元/斤
- 黑米 6.5元/斤
- 小红枣 9元/斤
- 桂圆 19元/斤



数据来源:农贸市场、超市、批发市场
制图 俞晓翔

米、小米、赤豆、花生、小红枣、桂圆、莲子,每样二两来计算,去年这些材料大约需要15元出头,今年大约需要16.6元,算起来省了不到2元。“这个花销差不多。当然了这是省钱的吃法。如果讲究的话放上核桃、松子这些一斤大几十元的干货,花销就上去了。”王奶奶还透露了一个省钱诀窍,“其实控制成本也简单,这样贵了,就少放点,那样便宜就多放点,价格不会贵太多。” 快报记者 沈晓伟

着装厚度指数

7级

建议穿一件毛衣加薄棉衣或呢外套,体弱者须穿两件毛衣。

感冒气象指数

3级

较易感冒,体质较弱的的朋友请特别加强自我防护。

重点大学自主招生特训班

全国重点大学自主招生已形成“北约”、“华约”、“卓越”三大联盟,高校自主招生研究会特邀清华大学、南京大学、东南大学等教授专家,为江苏省重点高中优秀学生举办“2012届高校自主招生联考特训班”,欢迎参加!
开课时间:2012年元月28日
报名地址:东南大学文园接待中心 103室(太平北路134号鸡鸣寺车站旁)
电话:025-83361940 83363152 13805150727 网上报名:www.njtyedu.com

当众讲话训练

提升自信 克服紧张 改变内向 主动热情

色韵东方 彩妆造型培训

凭此报可减学费

2009新丝路中国模特大赛 江苏赛区唯一指定化妆;
2010“亚洲小姐”竞选南京赛区唯一指定造型

国际化妆师就业班 * 化妆造型精英班 * 专业影楼化妆班

新娘跟妆师速成班 * 专业美甲全能班 * 自我形象提升班

全国免费咨询热线:400-688-0352 总教练:珠江路海广场办公室 608室 www.njseyun.com

工程师,学历,MBA,工程硕士

海征教育

国家备案,电子注册,调档调函
TEL:66015562 地址:新街口太平洋大厦15楼F座

专本文凭·职称

正规培训,国家电子注册,快捷实用
电话:025-83585196 13952037006
地址:南京中山北路105号中环国际

专(本)学历、职称、资格证

国家认可,快速取证,五年专业服务,值得信赖
欢迎来电 13851801993 025-84204591
新街口丰盛路203号创业中心205室 QQ:1979334750 周先生

文凭职称

快办(本)科文凭,各类职称
国家电子注册,真实有效,全国通用
地址:中山北路215号(山西路布料城旁)
电话:86660449 15861812279

专(本)科学历 职称 资格证

中央路258-28号锦盈大厦
电话:025-83432289 15380952602

南京自考本科

一年快速通过3760元!
【从此你的背景是南京大学】
QQ:2420454480 电话:13770714945
地址:大行宫新世纪广场B座

江苏王春美容化妆职业培训学校

20包人小班教学

- ★ 人力资源和社会保障部指定专业美容师、化妆师职业鉴定单位
- ★ 南京市中等职业学校“形象设计专业”指定教师进修机构
- ★ 《现代快报》“封女郎”指定化妆造型
- ★ 包就业、高薪推荐

电话:84731711 QQ:599184324 www.wangchun.com.cn 地址:南京草场门大街99号(龙江金润发超市旁)

信息快递

每字三元

- 教育咨询
- 健康保健
- IT通讯
- 法律咨询

家教

南师附中 老师上门。83362190

南师附中老师上门
重方法,激发兴趣,包提高。66692995

名师上门 小、初、高。83358848。

课糖网 优秀大学生上门。
4000-063-360

著名 专家亲授。治厌学!速提优!单
词:整书两天背完!(签约)58855485

英语 专攻中、高考。13814066908
记单词。87177039

网站建设

阿搜拉 建站、优化、推广。52954207

网站管理

社会调查

维优 网站更新、改版、升级、维护。
83321389

律师咨询

专业追债律师。86645444
合同、房产、侵权律师。13376065366
刑事、房产律师。13905160809
胜诉付费律师。15895863888

华成律师 主办合同债务追偿案。
84643521
资深胜诉收费:13770501904
律师胜诉收费。13914768080

美国生子 律师咨询。4008889058
律师经济、婚姻、交通、劳动争议。
15905152373
律师劳动争议。84651100
律师胜诉收费。86688598

追债专家

律师带队,收回付费。
电话:025-81524110

永胜专业追债

追债10个点,婚外、调查定位、成付、判决未果。15195988747

智多星 调查(15年)。4006621500

零点 专业调查。83937477

亚保联 原刑侦处长。
84299998www.yabaolian.com

全面 调查、寻人、清债。85502179

天使女子 调查、专业、整蛊、拆散、修复。85653607

精诚 婚情评估及取证,专业清债,收购死账,寻人。51165220

特工 专业婚外情取证。51568693

猎鹰私家侦探 专业婚外情、取证、寻人。83950007

泰隆 专业调查,取证、追债、定位、科技寻人。87769444

正德 全国寻人、寻址、定位(成付)、调查、取证。84500949

金陵女子 专业调查,拆散,整蛊。
52312385

正义追债团

律师带队,专业追债。
13851420702

千里眼

合法专业:调查、婚姻、商业、寻人、清债。
52142307(24小时)

保密 调查 专业婚外情取证,快速清债,10点起,成付:400-025-0558

和谐 婚调、追债、寻人、跟踪、成付。
13851840162

必成 话单,取证,寻人,清欠。
83370339

天剑 调查。83990330

娱乐休闲物品

王牌 麻将机超市。83201083

君王 麻将机,租售。83425886

招商

凯丽服饰港全面招商
山西路黄金商圈—湖北路68号 主营:服装,品牌折扣,箱包鞋帽,内衣饰品等。现全面招商!黄金地段,超低租金,开业即免二月房租。营业后有长期广告支持火爆为止 电话:13951910288

招商 家洁类。13951922189

防盗监控用品

安装监控、防盗门禁。85385038
监控 电子围栏。13770739809

招标

劳务外包招标

具有合法资质,无任务税务、工商和劳动纠纷的劳务派遣公司,至少具备10-15人的劳务派遣能力,工作内容:厂内搬运、包装物分拣等,有健康证,男女不限。招标单位:南京中萃食品有限公司 联系人:戴先生 电话:13912962248

广告工程

专业制作户外写真,车贴,单透。
85366176

寻求合作

寻兼职手工。13951839675
山西路附近饭店有泔水需要者。
13505194798
农场合作、转让。13145198885
好项目找资金,投资回报丰厚。
18913927312
绿化一级企业寻有实力公司和个人合作,中介勿扰。025-58280838
承包江宁600㎡土菜馆精装修。
13915951399