



火锅店食客爆棚搅热寒冬

本报讯 随着一波又一波的冷空气来袭，人们真正感受到了冬天的寒意，在这个寒冷的季节，人们喜欢上了火锅，热汤煮沸后，水汽扩散得到处都是，玻璃窗上结上了一层晶莹的水珠，满屋都是暖的。和那些在你生命里扮演重要角色的人，围坐在一起，边吃边聊，这种温暖的感觉会更明显。

精明的商家自然不会放过这难得的机会，一到饭点儿各家火锅店就人满为患……记者走访了市区几家

知名火锅店了解到，“从每年10月份起，就是火锅店的营业旺季。”市区金雀山路一家火锅店经理对记者说，“近几天晚上几乎天天客满，午餐时间的上座率也开始增加。”

1月9日大幅度降温，寒风刺骨，傍晚，记者走访市区多家火锅店了解到，当天食客比平时多了30%以上，在一家火锅店，门口已经有10多位客人在等桌子了。工作人员告诉记者：“天冷，吃火锅的人特别

多，特别是今天，不到5点位置就满了。一桌人吃完刚走，立刻又有新客人来‘抢位’了。”

记者了解到，超市的火锅食材也很受市民青睐。不少超市为了迎合消费者的需求，还设立了火锅料促销专柜，羊肉片、火锅底料、火锅蘸酱等应有尽有。此外，大白菜、金针菇、茼蒿等涮菜也开始热销起来。记者看到，七八位顾客正在购买贡丸、鱼丸、羊肉、牛肉等火锅原料。一名销售人员称，



入冬之后，买火锅调料和原料的人非常多，“天冷了，一家人围着烫火锅，全身都暖和。”一位购买羊肉片的顾客说。市民王女士平日里负责家里的一日三餐。她告诉记者，“现在天气冷，吃火锅热乎乎的，一家人边吃边聊，能吃上一个小时，要

是做饭，我得烧好几样，烧好就冷了，而且不到半个小时就吃完了，一点气氛都没有。”市民郭大妈说：“在超市转一圈，就可以买到许多火锅配料，天冷不愿做饭，吃火锅很方便。”

在传统观念里，火锅必须一桌亲朋好友围炉才够气

氛，但火锅发展至今，也推出适合一个人的精致小锅、私家定制等类型。在寒冷冬夜，或加班之后，或聊赖时分，有一炉火锅做伴，炉火散发出热量滋润心头，温暖了棉衣里那颗敏感而寂寞的心。

(专刊记者 王慧慧)

吃火锅须知：

久煮汤底不宜喝



寒冷的冬季到了，市区吃火锅的热潮也随之被掀起。羊肉锅、麻辣锅、海鲜锅、鱼头锅……各色火锅引人垂涎。但吃火锅也有很多注意事项，如不加以注意的话就会给身体埋下慢性炸弹。

图吃烫食要不得

火锅浓汤的温度可高达120℃，如果取出即吃的话，很容易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。特别是本来就有口腔溃疡的人，吃了火锅后其口腔溃

疡发生几率又多出好几倍，最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔藓等癌前病变的人，火锅的高温和调料的刺激，都会使这些病情加重。所以，吃火锅一定不能心急。

荤素搭配防上火

火锅里的汤水煮久了，汤水就变得燥热，再加上鸡肉、羊肉、狗肉等都偏温。所以，经常吃火锅的人易上火，出现咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡、口唇干裂、小便赤黄等症状。预防火锅上火要做

到荤素搭配，注意多吃蔬菜，能适量放些豆腐更好，因为豆腐具有清热泻火、除烦止渴的作用，对减轻上火有特殊效果。

火锅汤底莫贪喝

火锅的汤底确实美味，甚至会让人产生火锅汤汇聚各种食品精华的印象。但实际上火锅汤底是不能随意喝的，因为同一锅汤反复沸腾，其中有的营养物质已被破坏。另外，许多物质长时间合煮，会产生致癌物亚硝酸盐。有研究表明，随着时间的延长，涮锅汤

中的亚硝酸盐含量的确是在不断上升的，当煮到90分钟时，酸菜底汤的上升倍数达9.83倍。火锅汤对人体有害无益，还是少喝为好。

专家建议：吃火锅时，一般可以遵循在没放入火锅配菜的情况下，先饮鲜汤，然后多煮蔬菜，最后食用肉类、海鲜类。

(专刊记者 化强)



荤素搭配防上火

诚信承诺：先学习后缴费 不满意全额退款

2周练好字寒假热招

诚信练字：全国连锁，10年专业教学经验，独家研创MLB—Q“全方位练字体系”，全方位精细化辅导，针对您基础差、字定型、习惯顽固、字丑拿不出手等难题，只需2周时间强化训练，辅以适当的课外练习即可迅

速解决您的写字难题。2周就能让中学生、成人写字又快又好，能让小学生写字即规范又漂亮，一看就懂一学就会，小班教学立竿见影，基础越差效果越明显！

开课时间：1月20日、21日部分班次名额将

满、欲报从速

开设：小学生楷书班、中学生行楷班、成人行书班、毛笔系统班

地址：科技馆一楼（青少年宫北门）

热线：8992602

网址：www.2zhou.com

中美交换生项目说明会 16日在临沂大学举行

本报讯 1月16日，中美交换生项目说明会将在临沂大学外国语学院托福考试中心进行。有意参加中美文化交流的中学生可自由报名，参加由美国考官把关的笔试和面试，被录取者将于2011年8月赴美学习。

临沂大学托福考试中心于2011年引进中美交换生项目，该项目由临沂大学外国语学院、中国对外友好合作服务中心和美国联邦政府交换生指定机构TLI，并于2011年1月7日下午，在临沂大学外国语学院举办了“临沂地区中美交换生项目启动仪式”。

据悉，2011年是中美交换生项目在中国招生的第四年，并且今年是中美交换生项目首次在临沂地区重点高中选拔学生赴美参加文化交流。该项目的说明会将在

2011年1月16日上午10:30—12:00在临沂大学外国语学院托福考试中心（临沂大学外国语学院F楼209教室）进行。随后进行的报名、辅导和选拔考试都将在该托福考试中心进行。(专刊记者 李诗源)



荣华大酒店欧洲馆因品牌调整

所有服饰 **20元起** 一次性特卖

品种有：皮衣、尼克服（水貂内胆）
西服、棉衣、茄克、毛衣、衬衣、
皮鞋、皮包、腰带、眼镜、T恤、
裤子等系列产品

电话：8967080 地址：新华路121号

江苏汤沟两相和酒业有限公司
祝临沂全市人民新春快乐，兔年大吉！



汤沟酒系中国驰名商标，是江苏“三沟一河”四大名酒之一。酒质绵甜爽净，香气浓郁，酒体醇厚、丰满。欢迎各界人士前来团购、洽谈。招三区九县空白市场代理商。另聘市场营销总监、专职会计各一名。

团购热线：8166376 13256513299