



|                                   |                              |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <b>今天</b><br>阵雨转小到中雨<br>气温:27~33℃ | <b>明天</b><br>小雨<br>气温:25~27℃ | <b>后天</b><br>小雨<br>气温:24~26℃ |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|

**长沙生活 服务热线**

长沙市供水公司 0731-85133333  
长沙电力投诉 95598 长沙新奥燃气 95158  
价格举报电话 12358  
长沙市公共客运管理处 0731-84303488  
长沙城管投诉热线 0731-88665110  
国安网络 0731-82772222

新闻热线电话:84326110 800002939 106580007846 http://sxdsb.voc.com.cn

# 秋老虎抬菜价,教你3道养生菜

天太热鸡很懒,蛋价“冲锋” 蔬菜玩漂移,叶子菜下月将跌

本报8月20日讯 近两周,长沙部分蔬菜价格小幅上涨,鸡蛋、猪肉价格也出现明显上涨。长沙马王堆蔬菜市场负责人表示,临近中秋,鸡蛋价格还将一路上扬,但幅度不会太大。

“一周前鸡蛋是5元/斤,现在就要5.5元/斤了。”肖娣在菜市场转了一圈,发现鸭蛋、皮蛋、鹌鹑蛋都涨了5毛钱。

菜场内卖蛋的林老板说,“去年鸡蛋价格不高,利润不多,导致今年养鸡生蛋的农户减少,加上近期天气炎热,不利于母鸡下蛋,抬高了价格。照这种天气,鸡蛋价格还会继续涨。”

此外,芽白、芹菜、苋菜等叶子菜也小涨5毛钱。猪肉价格也由上周的12元/斤涨至13元/斤。

马王堆蔬菜市场负责人表示,有些叶子菜虽然涨了价,但也有跌价的,“比如莴笋、包菜、空心菜等,批发价都跌了几毛钱。三伏天刚过,气温还很炎热,并且现在是‘秋淡’时节,所以蔬菜价格忽高忽低。到9月后,叶子菜价格还会跌。”

该负责人还表示,鸡蛋上周批发价为9.35元/公斤,现在为9.4元/公斤,小涨5.2%。“鸡蛋价格波动不算大,但临近中秋,做月饼需要用到大量鸡蛋,可能会导致蛋价上扬,但波动也不会很大。”

■记者 彭可心 实习生 陈勇熙

## 动手教你几道养生菜打败“秋老虎”

8月7日已出伏,长沙的“秋老虎”仍来势汹汹,此时更要注意防暑降温、补充水分、保证睡眠,多吃一些清热祛暑的食物。中医认为,秋季是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机,本报特推荐几款养生菜帮你打败“秋老虎”。

**【萝卜丝鲫鱼汤】**

- 1、烧热锅内3汤匙油,爆香姜片,放入鲫鱼煎至双面呈金黄色,盛起待用。
- 2、锅内注入3碗清水,倒入萝卜丝与鲫鱼一同煮沸,改小火炖煮30分钟至汤呈奶白色。
- 3、洒入葱段,加入2汤匙浓缩鸡汁、1汤匙料酒和1/2汤匙盐搅匀调味,即可出锅。

**【鸭丝绿豆芽】**

- 1、小葱切花,姜切丝,锅入油,入花椒中小火煎出香味捞出。
- 2、开大火入姜丝爆香,加入鸭丝翻炒片刻后倒入绿豆芽入醋、盐、鸡精快速翻炒,至豆芽无生味时加入葱花拌匀即可关火盛出。

**【苦瓜蜜香蕉】**

- 1、将苦瓜洗净切掉两头,将苦瓜瓢穿透清理干净,放入热水中焯一下。
- 2、将香蕉剥开塞进苦瓜里。
- 3、把塞好的苦瓜切成片,泼上一勺蜂蜜,这道菜就做成了。吃前在冰箱里放半个小时更冰凉爽口。



## 普瑞大道改造 驾考科目三停考一周

**驾考** 长沙市交警支队通报,8月20日至26日,望城区星城镇的普瑞大道将进行提质改造,该路段属机动车驾驶证科目三(实际道路驾驶)考试线路,为配合施工,考试将暂停,8月27日(星期一)恢复正常。交警考试部门将组织考生分流,在星沙分考场加班加点考试,由每天480人增加到960人,确保停考期间科目三考试容量与以往大体持平。■记者 黄娟

## “秋老虎”横行 9月下旬才凉快

专家提醒:市民防暑降温不可松懈

虽然到了处暑,但并不表示高温天气的离开。气象专家提醒,今年属于立早秋,“秋老虎”特别厉害。尤其是重庆、湖南、湖北等南方多个地区,高温天气仍将持续,估计要到9月下旬秋分以后天气才会逐渐转凉。

专家提醒:酷暑天气,市民防暑降温不能松懈。外出要注意防晒降温,多喝水。不要长期呆在空调房内,特别是体质较弱的老人和儿童,易感冒、肠胃不好者更应注意,最好的办法是每天服用2支太极藿香正气液,不但能防治中暑、夏季感冒,还能起到防治夏季肠胃“急”病(生冷食物引起的腹泻、胀气等)的作用。太极藿香正气液是不含酒精的“液”剂,口感好,见效快,老人、儿童、驾车的朋友都可放心使用。

**祛暑湿 调肠胃**  
**太极藿香正气液**  
电话: 4008877698

## 南湖路两厢明天停水

**停水** 为配合一水厂流量计改造工程建设,长沙市供水公司将于8月22日上午10点-23日上午10点进行一水厂改管并网工作,届时南湖路(书院路-湘江大道)沿线两厢地区将停水,临近区域水压、水量将减小,请市民做好储水准备。■记者 杨艳

# 無上妙品

# 酒鬼酒

**酒鬼酒股份有限公司**  
JIUGUI LIQUOR CO., LTD.

酒中妙品 鬼斧神工

酒鬼酒运营中心  
销售部电话: 0731-88183799 88186029  
市场部电话: 0731-88186055  
地址: 长沙市芙蓉中路2段200号华侨国际大厦四F