

▲黑龙江鼎铭文旅旅游投资开发有限公司,统一社会信用代码:91230183MADKHF088F,不慎将公章、财务专用章、法人名章丢失,账号:08031401040008875,开户行:中国农业银行股份有限公司尚志亚布力支行,声明作废。

▲黑龙江鼎铭文旅旅游投资开发有限公司,统一社会信用代码:91230183MADKHF088F,不慎将合同专用章丢失,声明作废。

▲李明泽,男,2015年12月1日09时16分出生于黑龙江明水康盈医院,出生医学证明编号P230124557。母亲姓名李春荣,身份证号码232326198110252964;父亲姓名李桂彬,身份证号码232326197806097136。现李明泽出生医学证明丢失,特此声明作废。

▲沈阳凤轩贸易有限公司,统一社会信用代码:91210105MA0XWJY938,不慎将公章(印章编码210105000125287)、财务专用章(印章编码210105000135656)丢失,声明作废。

注销公告

哈尔滨市阿城区苗苗篮球运动俱乐部,统一社会信用代码:52230112MJ4332124X,经研究决议,拟向社会团体登记机关申请注销登记,现已成立资产清算小组。请各相关债权人、债务人自本公告见报之日起45日内向本清算组申报债权债务,逾期视为放弃。所有印章已放民政局封存,联系人:刘艳萍,联系电话:13674692888,特此公告。

声明作废

▲黑龙江省正恒工程监理服务有限公司工会委员会,不慎将开户许可证丢失。开户行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨公滨路支行。开户许可证核准号:J2610068603001。账号:3500020809100032307。声明作废。

▲哈尔滨市道里区泰糯糯水果店(个体工商户),不慎将营业执照正本丢失。统一社会信用代码:92230102MAK8LFAR0K。声明作废。

▲哈尔滨墨竹文化传媒有限公司,开户银行:中国工商银行股份有限公司哈尔滨自贸区分行,账号号码:3500071409200415146,遗失公章、财务专用章、法人(周晓光)名章,声明作废。

▲哈尔滨墨竹文化传媒有限公司,统一社会信用代码:91230103MAK1NAYY18,不慎丢失合同章,声明作废。

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313

健康提示

清爽丝瓜菌菇汤 低脂营养度盛夏

大暑时节天气闷热潮湿,最适合饮用清淡温润的时令汤水,丝瓜菌菇汤是绝佳的夏日护肺养生汤,少油清淡、鲜爽回甘,契合夏季清润养肺的饮食需求。

丝瓜清热润肺,搭配多种菌菇更是锦上添花,各类菌菇富含真菌多糖、氨基酸与植物营养,能够有效提升肺部抵抗力,增强机体免疫力,帮助身体抵御暑热侵袭。

准备嫩丝瓜1根、金针菇、白玉菇各50克,搭配姜片、食盐、少许香油。丝瓜去皮切滚刀块,菌菇去根洗净,入开水焯烫30秒去腥味。锅中加清水、姜片煮开,放入菌菇小火煮5分钟出鲜,再下丝瓜煮4分钟至翠绿透亮,加盐调味、滴入香油即可出锅。

刘绵绵



一桃藏福寿 鲜桃养夏年

从寿星手上捧着的大寿桃,到《西游记》里王母娘娘宴会上的蟠桃,桃子在我们的传统文化中占据一席之地,不仅象征着健康长寿,民间还有“桃养人”的说法。

眼下正值各类鲜桃集中上市的时节,果肉饱满、汁水充沛,是夏季绝佳的时令鲜果。不同品种的桃子口感、营养各有侧重,清甜多汁,适配夏日燥热体质。掌握正确的食用方法,择优挑选合适品种,既能品尝鲜嫩果香,也能最大化吸收桃子的营养,轻松吃出夏日健康。

吃桃的理由

对血糖友好 桃子的含糖量较低,升糖指数低于55,为低升糖食物,是一种血糖友好型水果。血糖稳定的糖尿病患者,可以把桃子放在两餐之间来吃,但要注意减少主食的量,并监测餐后血糖。

富含抗氧化物质 与苹果、葡萄等相比,桃子具有更强的抗氧化能力,酚类化合物种类更加丰富。到目前为止,研究者们从桃子中分离鉴定出了30多种酚类化合物,包括绿原酸、新绿原酸、儿茶素、表儿茶素、芦丁、槲皮素等。

酚类化合物等抗氧化物质能清除自由基,有助减少氧化损伤,对抗慢性炎症。需要注意的是,酚类物质在桃皮中的含量可达30%,因此桃子最好带皮吃。

有益肠道健康 桃子的膳食纤维含量在水果中相对较高,多数品种含量在1克/100克以上,油桃能达到1.5克/100克。适量吃桃,可以促进肠胃蠕动,预防夏季湿热导致的便秘。

桃子种类多

脆桃 脆桃也叫硬肉桃,吃起来口感脆爽,但汁液较少。

挑选建议:主要观察桃的色泽,整体青色褪去、色泽均匀即可。

油桃 油桃表面光滑,形似圆球,颜色比较鲜艳,集香、甜、脆于一体,水分相对较少,极耐长途运输和储存。

挑选建议:选颜色鲜亮、手感紧实的。买回家的油桃如果表面出现软塌,需及时吃掉。

水蜜桃 水蜜桃刚成熟时硬而脆,熟透时柔软多汁,对于老年人和牙齿不好的人来说,是难得的夏令水果。

挑选建议:购买水蜜桃时,选择长相较圆润、颜色偏红并能够清晰闻到香味的。

黄桃 新鲜的黄桃口感偏酸,极不耐运输,常被加工成罐头和黄桃果干。

挑选建议:好吃的黄桃形状规整,颜色呈金黄色或橙黄色,黄里透红多为口感极佳的标志。

蟠桃 肉细、皮韧易剥、汁多味浓。

挑选建议:选择中间凹两边扁、分量足、个头适中的。

吃桃4件事

常温下保存 对桃来说,冷藏的低温环境会让其香味挥发,甜味变淡。在30℃的环境下,桃内的糖分比较丰富。

适量吃 根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,每天适宜摄入200克-350克新鲜水果,换成桃子,相当于1个-2个中等大小的量。

吃新鲜、完整的 尽量吃完整的桃子,而不是桃汁、桃脯、桃干等水果制品。挑新鲜的吃,不吃霉变桃子。如果只是轻微压伤、摔伤等,一般无大碍,只需去掉碰伤部位即可。一旦桃子熟了,就要趁新鲜赶紧吃掉。实在吃不完的可以煮熟了吃,也能避免浪费。

当心过敏 有少数人对桃子过敏,特别是桃子的皮容易引起皮肤过敏。这些人可以戴上手套,先把桃子皮去掉,再吃果肉。需要特别提醒的是,桃仁里可能含有能引起中毒的物质——苦杏仁甙,它本身没毒,但进入人体后,经过酶的分解,会产生有毒的氢氰酸。

北京食品学会老年食品与健康专委会主任委员 王国义

寿桃:承载千年福寿的传统吉祥符号

寿桃是中国传统文化中极具代表性的吉祥符号,常出现在祝寿仪式、传统年画与神话故事中,寿星捧寿桃的经典形象深入人心。这一文化意象并非凭空产生,文化根源可追溯至上古先秦神话。

《山海经》记载夸父逐日,弃杖化为邓林桃林,赋予桃树生生不息的生命寓意。汉代典籍更是明确将桃定为仙果,称食之可延年益寿。而《西游记》

里王母蟠桃宴的传说,让桃的长寿属性彻底深入人心,传说王母蟠桃三千年一开花、三千年一结果,食之长生不老,自此蟠桃成为仙界长寿象征,为后世寿桃文化奠定了神话根基。

民间祝寿送寿桃的习俗,源自战国孙膑尽孝的经典典故。相传孙膑离家十二年拜师学艺,恰逢母亲八十大寿,思乡心切、归乡祝寿。其师鬼谷子感念其孝心,赠予仙桃一枚。孙膑归家

献桃后,年迈的母亲食后精神焕发、气色红润。此事广为流传,百姓纷纷效仿,逐渐形成长辈寿诞敬献鲜桃祈福的传统。

随着民俗发展,寿桃文化不断完善升级。至明清时期,寿桃礼仪彻底成熟,寿星捧桃的画像、寿桃糕点、祝寿摆件成为寿宴标配,造型愈发精致,成为祝寿核心符号。

本报综合

本报综合