

# 天府早報

新闻热线 86757777 官方微博/微信 @天府早报

2019年3月20日 星期三 己亥年二月十四 今日8版 总第6623期 今日成都天气 晴 12℃-22℃

## 2018年四川人口统计公报公布 全省户籍人口9121.8万



常住人口第一大县(市、区):武侯区 **186.9万人**  
户籍人口第一大县(市、区):安岳县 **157.5万人**



65岁及以上人口 **1181.9万人**  
居全国第二,进入“深度老龄化”社会



出生人口比常年多 **10万人**以上  
一孩比例为45.15%,二孩比例首超一孩

03版 / 民生·发布



### 今天是“世界无肉日” 没有肉的一餐 你会怎么做?

大厨教你三道菜

白灼春笋  
油炸椿芽  
生煎娃娃菜

素菜制作三秘诀

避免小火焖  
讲究急火短炒  
不要添加太多辅料



今天吃素

素食餐厅

成都素食餐厅种类繁多,不仅有中餐、自助餐,还有火锅等。价位上,不少都是人均七八十元,位于人民南路一家素食餐厅更是达到了人均158元。菜品上除了家常的素菜外,也不乏“仿荤”。“仿荤”主要是用面筋、腐竹、豆腐皮中药调料等制作的‘鸡’‘鸭’等肉类,形象和质地都非常逼真。”

营养师这样说

素食可以降低心血管疾病的发病几率,其次是可以改善便秘、降低体重。此外,素食还可以减少糖尿病、高血压、高血脂等“富贵病”发生几率。“长素可能导致营养不均衡。完全不吃肉食,可能造成身体中微量元素的缺乏。”此外,长素可能引起身体贫血和低蛋白质,还可能造成女性内分泌紊乱。

02版 / 民生新闻

成都气温坐过山车  
明起又降温4-6℃

04版 / 民生·服务

乐山大佛九曲栈道  
4月1日起重新开放

06版 / 民生·发布

科创板上市“迎客”  
名单最快本周揭晓

08版 / 财富新闻

更多精彩内容敬请关注



早报官博 早报官微 封面新闻