

天府早報

新闻热线 86757777 官方微博/微信 @天府早报

2019年11月8日 星期五 己亥年十月十二 今日08版 总第6783期 今日成都天气 小雨 12-17℃

成都拟修订重污染天气应急预案

红色预警发布

四环内 3:00-24:00 单双号限行

03版 / 民生·发布



羊肉

暖中补虚，补中益气，开胃健身，益肾气，养胆明目，治虚劳寒冷，五劳七伤

——《本草纲目》说羊肉

●价格：成华区万科路附近的一家连锁超市，除了65元一斤的羊肉卷，还售卖三种带骨羊肉：羊前腿39.8元一斤，羊后腿41.8元一斤，羊排45.8元一斤。羊肉汤外卖大概90元一斤，但是要送些素菜。

●吃法：羊肉和白萝卜是最佳搭配，“一起炖汤美味又有营养，不仅御寒，还能有效提高人体免疫力。”

牛肉

安中益气，养脾胃，补虚壮健，强筋骨，消水肿，除湿气

——《本草纲目》说牛肉

●价格：牛腩、牛霖、牛里脊、牛排、牛后腿、牛腱、牛尾等价格从45元一斤到65元一斤不等。此外，还有约50元一斤的牛肉卷，三四十元一斤的鲜牛蹄、牛肚、牛筋等

●吃法：对于“懒人”们来说，可买拌好调料的牛排、牛肉片、牛肉丝，“55元一斤，都是处理好了，拿回家加点芹菜炒一下就可以吃了，在家煮火锅也可以直接下锅。”

今日立冬 来碗牛羊肉汤如何

有此一说

不管是炖牛肉还是炖羊肉，有两种调料千万不能放，一种是花椒，一种是大料，放了后不仅会让它的颜色变黑，而且会让牛羊肉吃起来有一股异味

02版 / 民生新闻

成都公交
新开4条工作日专线
04版 / 民生·服务

报废车上路
一个多月查处56件
05版 / 民生·视点

“医疗废物”
竟用共享汽车转运？
07版 / 民生·视点

更多精彩内容敬请关注



早报官博 早报官微 封面新闻