

# 绿豆汤怎么煮消暑效果最好?



天气是越来越热了,绿豆汤又成了家家必备的饮品,绿豆汤具有清热解毒、止渴消暑的功效。怎么煮出的绿豆汤消暑效果最好呢?

## ●煮10分钟即可

如果想要清热解暑,将绿豆放在锅中煮10分钟就可以关火了。

绿豆皮中的多酚类物质对温度调节中枢有一定的抑制作用,所以,从解暑清热的角度来说,氧化程度不深的绿豆汤消暑作用最佳。

那么,如何判断多酚类物质的氧化程度呢?可以看颜色。汤呈绿色的绿豆汤,营养保留更好一些。这是因为绿豆中含有的多酚类物质比较敏感,在高温加热或长时间放置的情况下,会与空气中的氧气

发生反应,生成醌类物质,然后会继续聚合成颜色更深的物质。所以,煮绿豆汤的时候,汤会依次呈现:浅色-绿色-红色。

## ●煮时盖上锅盖

如果把锅盖打开煮或煮的时间过长,又或者是将绿豆汤在空气中放置的时间过长,多酚类物质都会被氧化,绿豆汤就会变成红色。

当然,绿豆汤变红了,只要没变质照样可以喝,只是从解暑清热的角度来看,效果会差一些。

## ●不要用铁锅煮

煮绿豆汤的时候不要用铁锅,否则会加速绿豆中多酚类物质的破坏,用砂锅煮效果较好,当然,用不锈钢锅也是可以的。

## ●可以加些柠檬汁

在煮绿豆汤的时候放些柠檬汁或两三片维生素C,都可以降低氧化速率,保护多酚类物质,让绿豆汤保持较长时间的绿色。

## ●不要喝冰镇绿豆汤

尽量少喝或不喝冷藏过的绿豆汤,以免引起腹痛、腹泻等不适。

肠胃不能承受绿豆汤的人,可

以加大米煮成绿豆粥食用,也可以吃绿豆粉加工的食物。

## ●不要多喝

不要用绿豆汤完全代替正餐或饮水,可放在两餐之间做加餐。在自觉身体无不适的前提下,一般每天喝2~4小碗即可。

## ●不要扔掉豆子

喝了汤,剩下的豆子建议吃掉。煮熟的绿豆其豆皮和里面的肉

含有一定胶体类成分以及不可溶性膳食纤维,可以把身体里相对多余的胆固醇和甘油三酯带出去,或者延缓胆固醇和甘油三酯的吸收。

煮绿豆汤,如果煮的时间短,绿豆没有开花,这样的豆子不好消化,可以先喝一些绿豆汤,然后再继续把绿豆煮10~20分钟,把绿豆煮到开花后吃掉,或者直接用绿豆熬粥喝。

(据《北京青年报》)

## 关于中信银行股份有限公司呼和浩特新华广场支行停办保管箱业务的公告

尊敬的客户:

因营业网点即将装修改造,中信银行股份有限公司呼和浩特新华广场支行将停办保管箱业务,现将具体事宜公告如下:

一、自2023年6月28日开始,我行将停办新的保管箱租用业务和原有保管箱的续租业务。

二、请已在我行办理保管箱业务租约未到期以及租约到期未及时退租的客户于2023年7月19日前,本人携带有有效身份证件、保管箱钥匙到中信银行股份有限公司呼和浩特新华广场支行办理退租手续,对于租约未到期客户我行将根据您上门办理退租时间,人工退还剩余租期的租金。

三、若您本人无法亲自前来办理退租手续,可授权他人代为办理。代办人

除携带上述资料外,还应出示其本人有效身份证件和经公证的授权书。

四、依照合同及有关法律法规、我行有关规定,对于在公告通知的期限内仍未办理退租手续的保管箱,我行将在2023年7月19日后在公证处公证人员的监督下对保管箱进行凿箱移存保管。

五、移存保管期间,客户仍可前往业务所在支行申请办理物品交接,由业务所在支行取回移存保管物品后进行实物交接。

如您有任何疑问,烦请联系中信银行股份有限公司呼和浩特新华广场支行商洽,详询0471-6664940。

特此公告。  
中信银行股份有限公司呼和浩特分行

2023年6月28日

## 中国长城资产管理股份有限公司内蒙古自治区分公司关于内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司、内蒙古龙海房地产开发有限公司2户债权资产的处置公告

一、债务人名称:内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司;内蒙古龙海房地产开发有限公司

二、所在地:呼和浩特市

三、债权情况:

中国长城资产管理股份有限公司内蒙古自治区分公司(以下简称“长城资产内蒙古分公司”)对债务人持有的债权金额合计163,939.49万元,其中贷款本金74,107.34元,利息、罚息、复利、违约金89,148.89万元,代垫费用683.26万元。具体情况如下表所示。

四、债务人概况

债务人1:内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司,统一社会信用代码:911501091783019540R,类型:有限责任公司,法定代表人:蔚然风,注册资本:10000万元,成立日期:2006年01月17日,住所:内蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东街42号鼎盛华世纪广场21号楼5层。许可经营项目:房地产开发。(凭资质证书经营)一般经营项目:房地产销售、租赁、经营、家居建材市场管理、家居建材销售。登记机关:呼和浩特市市场监督管理局,登记状态:存续。目前处

基准日:2023年3月31日

于维持经营状态。

债务人2:内蒙古龙海房地产开发有限公司,统一社会信用代码:91150100626422854Q,类型:有限责任公司,法定代表人:林国权,注册资本:8000万元,成立日期:1997年10月31日,住所:蒙古自治区呼和浩特市新城区海拉尔东街42号鼎盛华世纪广场13号楼。许可经营项目:无,一般经营项目:房地产开发、经营(依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动)。登记机关:呼和浩特市市场监督管理局,登记状态:存续。目前处于维持经营状态。

五、交易对象

具有完全民事行为能力、支付能力的法人、组织或自然人(国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、金融资产管理公司工作人员、国有企业债务人管理层以及参与资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员等关联人或者上述关联人参与的非金融机构法人,以及与参与不良债权转让的金融资产管理公司工作人员、国有企业债务人或者受托资产评估机构负责人员等有直系亲属关系的人员除外),本次竞价标的

所涉及的债务人、担保人及关联人不得购买或变相购买该资产。

六、交易条件:一次性或分期付款,一次性优先。

七、公告发布日期:2023年6月28日  
自本公告发布之日起20个工作日内受理对上述债权资产相关处置的征询和异议,以及有关排斥、阻挠征询或异议以及其他干扰资产处置公告活动的举报。

八、处置方式:公开竞价转让。

上述债权信息仅供参考,最终以借据、合同、法院判决书等有关法律资料为准。

九、合作意向

中国长城资产管理股份有限公司内蒙古自治区分公司面向各界投资人市场,欢迎广大有识之士参与购买。欢迎符合交易条件的社会各界投资者踊跃参与、洽谈购买等事宜,若有异议或者购买资讯请致电或来函咨询。

联系人:白先生、巴先生

联系电话

0471-6902117、0471-6908217

监察审计人员:谭先生

联系电话:0471-6904876

邮政编码:010010

通讯地址:呼和浩特市赛罕区如意和大街西蒙奈伦广场8号楼9-12层

注:1.本公告清单仅列示截至转让基准日的贷款本金、利息、罚息、复利、违约金、代垫费用,借款人和担保人应支付给长城内蒙古分公司的利息、罚金、违约金及其它应付款按借款合同、担保合同及中国人民银行以及生效法律文书确定的方式计算,实际计算与欠息金额不一致,以实际计算为准。已经进入诉讼程序的,并已由原债权人垫付的应由借款人及担保人负担的公证费、律师费、诉讼费、执行费、评估费等以有关法律文书和正式发票确定的金额为准。

2.若债务人、担保人因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的,请相关承债主体及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任。

3.清单中“担保人”包括保证人、抵押人,担保人的担保范围以签署的合同等法律文件或法院的生效判决确定为准。如公告中债务人、合同编号、债权金额、担保人等信息与事实不符的,以签署的合同等法律文件约定或法院的生效判决确定为准。

单位:万元

序号	债务人	本金	利息、罚息、复利及违约金	代垫费用	债权合计	担保情况	诉讼、执行情况
1	内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司	8,012.34	10,043.21	185.5	18,241.05	抵押担保:“鼎盛华世纪广场”二期项目在建工程68323.46平方米;“鼎盛华世纪广场”二期分摊土地使用权面积24,822.89平方米;“鼎盛华世纪广场”三、四期分摊土地使用权面积54,339.81平方米。 保证担保:内蒙古龙海房地产开发有限公司、蔚然风、张慧提供连带责任保证担保。	已取得生效判决、未申请执行
2	内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司	16,950.00	17,496.26	107.49	34,553.75	保证担保:内蒙古龙海房地产开发有限公司、蔚然风、张慧提供连带责任保证担保。	终结本次执行程序
3	内蒙古龙海房地产开发有限公司	19,310.00	25,519.75	139.83	44,969.58	抵押担保:新城区中山东路波士名人国际1号底层商15,900.61平方米,公寓1184.58平方米;新城区海拉尔西路八一市场内蒙古龙海商业楼10号搂建筑面积3159.13平方米;新城区八一市场内蒙古龙海商业楼1层1号面积2481.72平方米。 保证担保:内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司、蔚然风提供连带责任保证担保。	已取得生效判决、未申请执行
4	内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司	14,000.00	18,585.86	128.61	32,714.47	无	终结本次执行程序
5	内蒙古鼎盛华房地产开发有限公司	15,835.00	17,503.81	121.83	33,460.64	抵押担保:呼和浩特市新城区兴安北路东侧,东库街北侧“鼎盛华世纪广场”项目三期14766.2平方米在建工程。	已取得生效判决、未申请执行
合计		74,107.34	89,148.89	683.26	163,939.49		