

# 冬季喝豆浆加点料

寒冷的冬天，来一杯热腾腾的豆浆，暖身又健康。如果能在其中多加几样食材，会让豆浆的口感、营养更丰富，为大家推荐几种搭配。

**五红豆豆浆** 红糯米、红豆分别属于谷类和杂豆类食物，用来搭配黄豆可以起到氨基酸互补的作用，提高整体营养价值。红枣、枸杞和桂圆能增加香甜的口味。制作方法：各种食材与黄豆的比例为1:5，加入适量水；将红豆浸泡后煮烂备用，红糯米浸泡一夜，红枣、桂圆去核切碎；将处理好的食材与黄豆、枸杞一起放入豆浆机中打成浆即可。

**三黄三白浆** 黄小米和玉米中含有玉米黄素、核黄素等营养物质，同时还有养胃健脾的作用，搭配健脾止泻的薏米和糯米、健脾宽中

的黄豆、健脾固肾的山药，非常适合脾胃虚弱、少气懒言的人群饮用。制作方法：谷类食物和黄豆的比例是1:5，山药和黄豆的比例是2:1，加入适量水；将薏米浸泡后煮烂备用，糯米、黄小米浸泡一夜，山药去皮切块；将处理好的食材与黄豆、鲜玉米粒一起放入豆浆机中打成浆即可。

**五黑豆浆** 黑色食物中大多含有较多的花青素，有利于抗氧化、延缓视力减退、平稳血糖血压。黑芝麻、黑米、黑桑葚中含有较多的膳食纤维，有利于润肠通便，再搭配补肝益肾的黑枸杞、黑豆以及用来调味的葡萄干，非常适合肝肾气虚、容易便秘的人群饮用。制作方法：各种食物和黑豆的比例是1:5，加入适量水；将黑米浸泡一夜后，与其余食材

一起放入豆浆机中打成浆即可。

## 红薯胡萝卜南瓜豆浆

红薯中含有丰富的膳食纤维，在增强饱腹感的同时，还可以减缓脂肪、葡萄糖在肠道中吸收；胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素以及多种矿物质，有利于减肥期间微量元素的补充；南瓜整体能量较低，含有大量的维生素和膳食纤维，有利于控制能量、增加饱腹感。将这些食材和黄豆一起打成豆浆，很适合减肥人群在冬季饮用。制作方法：红薯、胡萝卜、南瓜等食材和黄豆的比例是3:1，加入适量水；将食材去皮切块后，与黄豆一起放入豆浆机中打成浆即可。需注意，此款豆浆可部分代替主食和肉类，减肥人群饮用时，应适当减少这两类食物的摄入量。

(据《燕赵老年报》)

## 煲汤并非越久越好

很多人认为，煲汤时间越长越有营养。专家表示，长时间煲汤不但会使食材营养流失，还会导致汤中嘌呤、脂肪含量升高。蔬菜汤煮至食材稍软即可，肉类汤烹煮1小时左右最佳，最长不要超过2小时。

喝汤时掌握以下3点，对健康更有益。

**喝汤也要吃肉** 对人体好的绝大多数营养保留在肉中。

**少放盐和油** 盐多、脂肪多的汤，对于控制血压和心血管健康有不利影响。

**别喝太烫的汤** 喝汤温度太高会增加患食管癌的风险，建议最好不要超过65℃。

此外，虽然汤很鲜美，暖身暖胃，但为了健康，仍需适量饮用。

(据央视报道)

# 分类广告

广告  
刊登  
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址：呼市新华大街61号西护城河巷（原内蒙古日报社西巷）南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车（东北角）或3、4、19、59、56公交

### 友情提示

新城区闻都广告设计服务部为“北方新报”分类广告独家代理方，其余任何自称“北方新报”或使用与“北方新报”近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关，请广大客户注意甄别，避免带来不便和经济损失！

咨询电话：0471-6659562

《北方新报》编辑部

## 涉案资金认领公告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门（周一至周五出刊）  
郑重声明：本栏各类信息，如遇要求交付押金或预付款时，务必小心，敬请广大客户注意甄别假冒行为，谨防受骗，负责后果自负。

致广大群众：  
我局侦办的“孟某涉嫌出售对公账户”一案，在侦查过程中，依法从违法行为人孟某名下银行账户（610150\*\*\*\*\*7922）查扣非法资金101186元（壹拾万壹仟壹佰捌拾陆元整）。经核查，以上资金非该案件违法行为人本人持有，暂未找到受害人。根据相关法律规定，现对该涉案无主资金登报发布认领公告。

自本公告发布之日起6个月内，请上述资金权利人持合法证明材料、身份证明等至我局认领。逾期无人认领的，乌拉盖管理区公安局将依法上缴国库。

公告日期：2025年1月7日至2025年6月7日

联系人：薛警官，0479-3353690

联系地址：内蒙古锡林郭勒盟乌拉盖管理区公安局。

特此公告

乌拉盖管理区公安局 2025年1月7日

**锡林郭勒盟明阳新能源有限公司年产300台套风电叶片高端制造变更项目环境影响评价信息公开**

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：查阅纸质报告书的方式和途径：链接：[https://pan.baidu.com/s/1AQobHegX2\\_N8tbNNDY-N?pwd=au7u](https://pan.baidu.com/s/1AQobHegX2_N8tbNNDY-N?pwd=au7u)，提取码：au7u；联系地址：内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园联系电话：15384791166

二、征求意见的公众范围：本项目周边的住户、单位。

三、公众意见表的网络链接方式：建设项目环评公众意见表下载网址：链接：<https://pan.baidu.com/s/1CBXzvjd2bH3hElpKR4NDWz?pwd=uc7b>，提取码：uc7b

四、公众提出意见的方式和途径：可选择以下其中一种办法：1.下载并填写公众意见表，发至邮箱：940364919@qq.com，填写纸质公众意见表并投递意见箱；地址：内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园，联系人：崔总，电话：15384791166

五、公众提出意见的起止时间：公众可在本公告发布后10个工作日内，通过邮件、电话、传真等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。本次公示，公众提出意见的起止时间为2024年12月25日至2025年1月8日（10个工作日）。

六、环境影响报告书编制单位名称：编制单位：内蒙古自治区环境影响评价有限公司，联系地址：内蒙古自治区呼和浩特市赛罕区世纪七路岱电小区东1号楼1单元2002，电话：15560816166，邮箱：1805308769@qq.com

七、建设项目的建设单位和联系方式：联系人：崔总，地址：内蒙古锡林郭勒盟锡林浩特市锡林大街东段明阳工业园，电话：15384791166，邮箱：940364919@qq.com

锡林郭勒盟明阳新能源有限公司 2025年1月7日

## 公告

为保障高质量提供供热服务，稳定、持续发展供热事业，根据国资部门有关要求，呼和浩特市热力股份有限公司就各单位及个人欠缴热费等应收款项清理采取专项行动。请以下人员于2025年1月10日前履行缴款义务，如逾期仍未付清款项，我司将进一步采取相关措施，追究其法律责任。

欠款人员名单：敖小川、白巴图、包晓军、刚睿、韩水潭、侯海莲、侯研妍、姜丽娜、靳强、梁柱栓、刘美强、刘元春、孙立、索力德、徐立有、杨小燕、张胜男、张兴发、朱英梁、梁谦、吴锡凤。

欠款单位名单：内蒙古金悦饮食娱乐公司、金川开发区（赵秘书）、司法扣划户、市贸易局（海关）、呼和浩特市档案局、呼和浩特市住宅合作总公司（供暖厂）、呼和浩特市建筑能动力暖通空调节能协会、联合供暖办、呼市供暖分户控制改造中心、内蒙古城市规划市政设计院（张建申）、呼和浩特供热协会、经贸大厦服务中心、呼和浩特市燃气管理办公室、呼和浩特市政府四大处（许新波）、呼和浩特市市供热公司（王志刚）、由友软件股份有限公司鄂尔多斯分公司、中房公司、呼建集团兴保房地产（陈元庆）、建城工程公司（李白毛）、富泰商贸公司（曹红兵）、福泰四施工队（张兴发）、正大律师事务所、宏宇经贸公司（卢正忠）、富钢贸有限公司热力服务部、呼市宏发经有限责任公司、内蒙古和房地产有限公司、泓洋购车款、内蒙古中盛诚信工程项目管理有限公司、内蒙古兰德民族大厦商贸有限公司、呼市东瓦窑公司、呼和浩特市骏达建筑工程咨询服务有限公司、呼市科林热电有限公司、蒙源热能咨询服务公司

呼和浩特富泰热力股份有限公司 2025年1月7日

## 公告

为保障高质量提供供热服务，稳定、持续发展供热事业，根据国资部门有关要求，呼和浩特市热力股份有限公司就各单位及个人

欠缴热费等应收款项清理采取专项行动。请以下人员于2025年1月10日前履行缴款义务，如逾期仍未付清款项，我司将进一步采取相关措施，追究其法律责任。

欠款人员名单：敖小川、白巴图、包晓军、刚睿、韩水潭、侯海莲、侯研妍、姜丽娜、靳强、梁柱栓、刘美强、刘元春、孙立、索力德、徐立有、杨小燕、张胜男、张兴发、朱英梁、梁谦、吴锡凤。

欠款单位名单：内蒙古金悦饮食娱乐公司、金川开发区（赵秘书）、司法扣划户、市贸易局（海关）、呼和浩特市档案局、呼和浩特市住宅合作总公司（供暖厂）、呼和浩特市建筑能动力暖通空调节能协会、联合供暖办、呼市供暖分户控制改造中心、内蒙古城市规划市政设计院（张建申）、呼和浩特供热协会、经贸大厦服务中心、呼和浩特市燃气管理办公室、呼和浩特市政府四大处（许新波）、呼和浩特市市供热公司（王志刚）、由友软件股份有限公司鄂尔多斯分公司、中房公司、呼建集团兴保房地产（陈元庆）、建城工程公司（李白毛）、富泰商贸公司（曹红兵）、福泰四施工队（张兴发）、正大律师事务所、