把肉泡水里解冻？要不得！

解冻推荐这3种方法

你家冰箱里是不是冷冻了很多肉？吃之前通常会怎么解冻呢？

很多人，尤其是家里的爸妈习惯把肉提前泡在水里解冻，有的泡温水，有的泡凉水，有的用水冲。

说真的，别再把肉泡在水里解冻了，这种做法真的不可取！

为什么不建议把肉泡在水里解冻？

跟把肉类放在室温下慢慢解冻相比，把肉放进水里泡，或者用水冲，操作不仅简单，解冻速度也快得多。但你可能不知道的是，把肉放水里解冻，不仅会让肉的品质下降，还存在安全风险。

增加肉被污染的风险

我们知道，肉在被冷冻的时候，里面的细菌等微生物只是停止了生长或繁殖得很慢，并没有被完全杀死。

当我们把肉块拿出冰箱，逐步解冻的过程中，细菌等微生物也会逐渐苏醒，恢复生长，且解冻时间越长、解冻温度越高，细菌等微生物就可能更活跃。

如果把肉泡在水里解冻，像一斤的五花肉、四五个大鸡腿，通常至少需要1个小时左右。这种情况下，湿润的环境+残丰富的营养+适宜的温度+充足的时间，细菌等微生物吃喝不愁，很容易大量繁殖，从而带来安全隐患。

导致肉中营养的流失

把肉泡在水里解冻，肉里的可溶性蛋白质、氨基酸、B族维生素等会流失，口感也会变差。

有人问，换成热水泡，迅速解冻，是不是效果好很多？当然不是。

如果用60℃以下温水，解冻速度确实会快很多，但流失的营养也会增加。因为快速解冻的情况下，肉的水分流失更快，口感也会更快变柴，细菌等微生物更容易繁殖。

如果用60℃以上的热水，则可能出现“外熟内冰”的现象，即外面的肉都快熟了，里面肉还没解冻，食用体验也很差。

推荐3种给肉解冻的方法

那么，如何给肉解冻比较好呢？综合安全和效率，推荐这3种方法，供大家参考。

1 微波炉解冻

这可能是目前家里面用时最快，操作也最方便的解冻法。现在很多微波炉都有专门的解冻功能，只需把要解冻的食物放进去，然后设置好时间，放进去一按即可。

2 冷藏解冻

即把肉提前放到冰箱的冷藏室内解冻。冷藏室的温度通常是0～4℃，这个温度下，多数微生物活动都会变慢甚至被抑制，不仅解冻的安全性大大提高，而且可以很大程度上保持肉类的品质。

使用冷藏解冻的关键是，提前做好规划，建议把肉提前一天拿出来，放到保鲜盒或保鲜袋中装好后放在冰箱的冷藏室。

3 放在保鲜袋里，冷水解冻

虽然不建议直接把肉放水里泡解冻，但可以将肉隔着水泡来解冻，这种方法比冷藏解冻会略快。

将需要解冻的肉放在一个防漏的袋子里做好密封，比如干净的保鲜袋，之后再投入到洁净的自来水中浸泡化冻即可，可以每半个小时换一次水。

冷冻食品解冻两条原则

除了解冻肉，在处理其他冷冻食品时，这两条原则都要注意：

1. 如果着急解冻，可以用微波炉进行解冻。尽量不要放在常温环境下慢慢解冻，或放在水里进行解冻，以免细菌繁殖；

2. 无论用哪种解冻方法，食物一旦解冻过了，最好尽快加工烹调吃掉，避免再次冷冻、反复解冻。

如果实在吃不完还是要冻着，可以做熟之后再冷却，放入冰箱进行冷冻储存。

据健康时报

寒潮来袭 喜欢用热水袋暖宝宝的注意了

当心低温烫伤

2月1日，记者从陆军军医大学西南医院获悉，1月以来受寒潮影响，重庆多地气温低迷，该院近来收治了多例因使用热水袋、电热宝、电暖器、烤火炉等取暖，不慎导致皮肤被烫伤的患者。

用热水袋致严重烫伤

“老人家，以后你要小心一点了。”1日上午，陆军军医大学西南医院烧伤科病房内，该院烧伤研究所副主任医师周灵正在查房。

他看了看病床上刘大爷红肿的左腿，刘大爷在家用烤火炉取暖，不经意间睡着了，醒来时发现自己的左小腿已经红肿，家人赶紧把他送到西南医院。经诊断，刘大爷深Ⅱ度烫伤。

11岁的琳琳也在烧伤科住院，她的左小腿上有黑色的水泡结痂。琳琳妈妈介绍，女儿晚上睡觉时感觉脚冷，家人就用沸水充灌热水袋放进被窝供其取暖，孩子睡了也没拿出来。结果第二天早上就发现琳琳左小腿起了约鸽蛋大小水疱。

家人自行给琳琳涂抹中草药，但水疱越来越严重。20多天后，家人把琳琳送到西南医院，被诊断为热水袋烫伤，达到三度烫伤，需要进行植皮手术。

1个月21例低温烫伤

事实上，西南医院烧伤科今年1月起至今先后收治了21例低温烫伤患者。周灵介绍，他们都是因为不当使用热水袋、暖宝宝、烤火炉等而导致的低温烫伤。

低温烫伤在冬季高发，又称低热烫伤。它是指机体长时间接触温度不太高的热源，致使热量蓄积而导致接触部位皮肤、皮下组织烧伤。

“一般认为70℃热源持续接触皮肤1分钟后可致表皮全层损害，44℃热源持续接触6小时，可引起皮肤基底细胞不可逆损伤。低温烫伤的温度一般在44℃～51℃，皮肤损伤程度与温度、接触时间呈正相关。”周灵表示，与明火、热液等引起的高温烧烫伤相比，低温烫伤由于热源温度不太高，疼痛感不明显，人体的保护性反射不会被马上激发，通常不易被察觉，发现时往往已造成比较严重的伤害。一般情况下，皮肤与低温热源短时间接触，仅伤及真皮浅层，出现水疱；如果持续作用，会累及真皮深层或皮下组织。

当皮肤表面出现发白、发紫、黑痂时，说明损伤已经很严重。如处理不当会并发感染，加深创面，经久不愈。

遇到低温烫伤怎么办

那么，发现低温烫伤，我们应该如何应对呢？

周灵提醒，如果市民发现自己受伤的时候，致伤热源还处于工作状态，受伤部位局部皮肤温度过高，应立即脱离热源，并用自来水冲淋伤处或将伤处浸入冷水（15℃~20℃）中，或用冷水浸湿的毛巾、纱垫等湿敷，冷疗时间通常为30分钟。冷疗过程中要注意保护水疱皮，避免疱皮撕脱造成创面裸露、加深、感染。在如上简单处理后，应尽快前往正规医院接受治疗，医生会根据伤情确定治疗方案，例如换药治疗或手术治疗。另外，有一部分低温烫伤病例在受伤后较长时间才察觉伤情，此时致伤热源已不发热、局部皮肤温度已不高，这种情况下进行冷疗意义不大，应尽快就医。

如何预防低温烫伤

那么，市民在日常生活中应如何预防低温烫伤？

周灵也给出了建议。首先，市民需购买正规合格的取暖用品，严格按说明书操作。使用时，避免皮肤与取暖用品长时间接触，可采取隔离措施，如用厚毛巾包裹热水袋、与取暖器保持一定距离等，并经常变换取暖用品的位置等。

周灵说，使用烤灯、紫外线灯、温敷、拔火罐、艾灸、药浴等治疗时，要规范操作，严格掌握时间及温度。

对于婴幼儿、老年人、过度疲劳而深度睡眠者、醉酒者、糖尿病人、脉管炎患者、截肢者、瘫痪病人、中风后遗症患者等低温烫伤好发人群，应尽量避免或减少使用易导致低温烫伤的取暖用品及治疗方式。

新重庆-上游新闻记者 石亨

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440 微信同号

重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦遗失声明：本人付建明不慎遗失天悦壹号租赁押金收据一张，编号0003483，收据金额36885元，特此声明作废。
♦遗失重庆市九龙坡区谢家湾小学伙食团公章一枚，声明作废
♦奉节县白帝镇工会联合会遗失开户许可证，核准号：J6677001591701 开户行：重庆农村商业银行账号：3802030120010001648，声明作废。
♦遗失刘春燕、谢陈之子谢俊宇在重庆市武警重庆总队医院出生的出生医学证明，编号S500129554声明作废。
♦遗失鲁保珍之女杨丹丹，于2012年8月13日出生的出生医学证明编号：L500162958声明作废
♦遗失秀山县飞翔机械设备租赁经营部公章编码：5002411042938声明作废
♦本人吴翠金于2024年1月31晚不慎遗失身份证，身份证号：452124198309111023，特此声明
♦遗失赵家街道赵市4组何梦《乡村建设规划许可证》证号：开赵规乡字2021102号，建设规模225㎡，声明作废。
♦遗失任春莲、黄友明之子黄雍，2013年10月18日在重庆南岸区南坪重庆现代女子医院出生《出生医学证明》，编号：M500236522，声明作废。
♦遗失重庆驰志环保科技有限责任公司公章、财务章、法人名章声明作废
♦遗失北碚区坤恩建筑材料经营部公章一枚，编号5001097105236作废
♦遗失沙坪坝区香居源餐饮店食品经营许可证正本JY25001061048245作废
♦重庆安格公司渝D28341营运证500110122535遗失作废。
♦遗失重庆市吉和畅信息技术咨询服务部（公章编号5002278052316）印章备案回执作废
♦渝北区天堡火锅店遗失食品经营许可证正副本，许可证编号JY25001120251045声明作废。
♦遗失綦江区隆裕养殖场公章编码5002222077543作废
♦遗失陈飞残疾军人证（渝军T021749）声明作废。
♦遗失喻芷涵出生医学证明，编号V500087783作废
♦遗失余子馨出生医学证明，编号V500083493作废
♦陈维（身份证号510211197602071511）遗失沙坪坝区汤家塆40号4楼6号房屋租约证，声明作废。
♦兹有巫山县文化和旅游信息中心遗失事业单位法人证书（正本、副本），统一社会信用代码：12500237MB0Q65852N，声明作废
♦冉杭槟遗失国家综合性消防救援队伍干部证编号：11601206，声明作废
♦重庆安格公司渝BY6377营运证500110056695遗失作废
♦遗失李艳食品经营许可证副本，许可证编号JY25001030138750，声明作废
♦潼南区锦塑农业遗失重庆市农村集体经济组织收据（NO：0003754684）金额14371元声明作废
♦重庆汇满鑫公司渝D19505营运证500110080141遗失作废
♦遗失重庆市綦江区南桐镇皂角井社区居民委员会公章一枚作废
♦蒋志立遗失国家综合性消防救援队伍消防员证编号：应急消字第22012597号，声明作废
♦遗失胡舒涵出生医学证明，编号L500304331作废

重庆江顺储运有限公司特殊工种人员从业情况公示表
刘光明，男，1987年12月参加工作，1987年12月至2005年8月从事铁路养路工种。苏继伟，男，1987年11月参加工作，1991年6月至2005年8月从事起重装卸工工种。公示时间：2024年2月2日-2024年2月8日。公示监督电话：023-47527209 023-47555097 023-45521175 023-47384075
重庆江顺储运有限公司2024年2月1日

注销公告
重庆高新技术产业开发区英豪优冠艺术培训有限公司，统一社会信用代码91500107MA7GPKMD1A，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记，现已成立清算组进行清算，请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组办理债权债务事宜，特此公告！

债权转让公告
重庆双澳商贸有限公司、任斌、杨开乔、任红芬、任亮、梁明、重庆琅品商贸有限公司、胡凤琼、任晓惠、张文、重庆新亿融资担保有限公司：
2023年9月15日，华润渝康资产管理有限公司与文武签订了《债权转让合同》，华润渝康资产管理有限公司将其依法享有的借款人和担保人的债权及担保权利转让给文武。截止2023年6月30日，本项目项下的标的债权余额为本金4933741.99元，利息1863465.04元，其他费用58658.15元，合计金额6855865.18元。转让方已经将其对重庆双澳商贸有限公司的贷款本金及相应利息等的全部权益，依法转让给受让方。烦请债务人向受让方履行债务和其他义务。特此公告！
华润渝康资产管理有限公司2024年1月29日

重庆綦江交通实业（集团）有限公司沥青、燃料油供应商服务采购公告
本次公开招标的主体为重庆綦江交通实业（集团）有限公司下属子公司重庆綦江道路材料有限公司，现拟对采购沥青、燃料油供应商服务公开招标，欢迎有意向并符合相关要求的潜在投标人参与竞争，请各潜在投标人于2024年2月2日-2024年2月7日到本公司领取采购文件，开标时间详见招标公告。
地址：重庆市綦江区通惠街道26号附9号217室
联系人：许老师 电话：023-48880000

减资公告：万泰建设集团有限公司（统一社会信用代码：91500112784219544A）经股东会决议，拟将公司注册资本由39000万元整减少到7000万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

减资公告：重庆汇辉建筑劳务有限公司（统一社会信用代码：915001055567598880A）经股东会决议，拟将公司注册资本由1020万元整减少到350万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

♦遗失潼南区一熏酒吧食品经营许可证副本JY25001521041473作废
♦遗失秀山县旺达汽车修理厂公章编码：5002411024700声明作废
♦遗失北碚区铭哲食品店食品经营许可证正副本JY15001090041982作废
♦遗失李发义、刘宗平之女刘妍希于2016年5月18日重庆市大渡口区人民医院出生的出生医学证明，编号P500347262，声明作废。
♦持证人彭勋，遗失歌乐山大道塔陵有限公司收墓全套手续。下葬人彭孝义，格位编号：04A2-10-08-3，特此声明

寻亲公告
居民胡德江于2018年9月10日20点许在重庆市江津区几江街道五举村7组公路边捡到一名弃婴，男性，被捡拾时约刚出生10天左右，随身物品有一条蓝色花花布铺盖，一张“2018年8月30日出生”的纸条。如有弃婴生父母和其他监护人信息或有相关线索的，请与几江派出所联系，联系人：万警官，庞老师，电话023-47562966，023-47212939，地址：重庆市江津区几江街道丁香街38号几江派出所。
重庆市江津区几江街道办事处 2024年2月2日

中建八局有限公司南方分公司遗失山东高速重庆发展有限公司开具的收据原件一份，收据号为：0222043，金额300万元，开具日期：2024年1月11日。已盖财务专用章，特此声明作废。

减资公告：经重庆海派昱海体育科技有限公司（统一社会信用代码91500000MACMXWKL5K）股东会决议，拟将注册资本由壹佰万元整减少为伍拾万元整。请债权债务人于公告之日起45日内到我公司申报债权。特此公告。2024年2月1日

减资公告：重庆天筹鸿商贸有限公司（统一社会信用代码：91500241MA5YY9JLX9）经股东会决议，拟将公司注册资本由500万元整减少到100万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

减资公告：重庆万泰科创装饰工程有限公司（统一社会信用代码：91500112MA61PN8C72）经股东会决议，拟将公司注册资本由3200万元整减少到500万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

减资公告：重庆方便家生活服务有限公司（统一社会信用代码：91500000MA6173M218）经股东决定，拟将公司注册资本由1000万元整减少到260万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

注销公告：经重庆市沙坪坝区歌乐山镇稻草援助中心（统一社会信用代码52500106699275l547）研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告

减资公告：重庆世丽建筑劳务有限公司（统一社会信用代码：91500112084651539Q）经股东会决议，拟将公司注册资本由1000万元整减少到320万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告
巴烟送公〔2024〕5003号
无主：2023年11月28日本局在重庆市巴南区渝南大道305号附31号门面旁边查获涉嫌销售非法生产的电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱等一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2024年2月1日作出将先行登记保存的伪劣电子烟产品RELX悦刻幻影烟具18个、RELX悦刻烟弹（多肉芒芒）3个等102个品种，合计239个予以没收决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第（四）项的规定，现将（巴烟处理〔2024〕5003号行政处理决定书）予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。
重庆市巴南区烟草专卖局2024年2月2日

减资公告：重庆景业工程科技有限公司（统一社会信用代码：91500112MA61C6RF5N）经股东决定，拟将公司注册资本由1030万元整减少到3万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

减资公告：重庆工巢科技有限公司（统一社会信用代码：91500112MAAC33XR15）经股东决定，拟将公司注册资本由2000万元整减少到100万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

减资公告：重庆万泰金蚂蚁工程管理有限公司（统一社会信用代码：91500112MAAC352F10）经股东决定，拟将公司注册资本由800万元整减少到100万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

减资公告：重庆优联科技有限公司（统一社会信用代码：91500000MAACAPDH04）经股东决定，拟将公司注册资本由500万元整减少到100万元整。请债权债务人自减资公告见报之日起45日内，持有效证件到公司办理相关法律手续。2024年2月2日

遗失声明
本公司重庆湛蓝科技发展有限公司不慎丢失如下物品：营业执照副本，编号为91500000765924686G财务专用章遗失，1枚，编号为5001050060110。以上证件及印章自登报之日起，声明作废。如因他人非法使用以上物品造成任何损失，本公司概不承担任何责任。特此声明！
重庆湛蓝科技发展有限公司2024年1月23日

中国体育彩票排列3
第24032期开奖公告
本期开奖号码：8 0 5

中国体育彩票排列5
第24032期开奖公告
本期开奖号码：8 0 5 2 6

重庆市体育彩票管理中心
2024年2月1日