



今天市区天气

晴间多云  
北风5-6级阵风7级转4-5级  
-2~0℃



明天市区天气

晴转多云  
西北风转偏东风3-4级  
-3~3℃



后天市区天气

多云转晴  
偏东风转南风3-4级  
1~8℃

# 今天晴间多云 市区最高气温0℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴间多云,北风为主。明天晴间多云,西北风转偏东风。后天晴转多云,偏东风转南风。

烟台市气象台5日发布天气预报:  
烟台市区,6日,晴间多云,北风5-6

级阵风7级转4-5级,-2~0℃。

7日,晴转多云,西北风转偏东风3-4级,-3~3℃。

8日,多云转晴,偏东风转南风3-4级,1~8℃。

烟台各区市,6日白天,晴间多云,北

风,沿海及内陆5-6级阵风7级转4-5级,沿海-2~0℃,内陆-4~2℃。

6日夜间到7日白天,晴间多云,西北风转偏东风,沿海及内陆4-5级转3-4级,-5~6℃。

7日夜间到8日白天,晴转多云,偏

东风转南风,沿海及内陆3-4级,-3~10℃。

空气污染气象条件预报:气象条件不利于空气污染物扩散。

森林火险气象等级:二级(较低风险)。

一氧化碳中毒潜势预报:四级(容易)。



烟台南山公园梅园里,梅花迎着微凉春风傲然绽放。市民穿梭其间,或轻扶花枝,或仰头取景,每一张照片都定格着港城早春的诗意与美好。  
王书成 摄

## 恒邦冶炼上好“开工第一课”

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 王九会)近日,2026年山东恒邦冶炼股份有限公司开展了以“充电、加油、赋能、蓄势”为主题的“开工第一课”活动,旨在对员工进行安全生产和绩效考核专业技术培训。

围绕2026年如何上好“开工第一课”,为新的一年开好局、起好步,实现节后生产开门红,恒邦股份领导班子进行了认真研究和精心准备。他们与北京市应急管理局、慧森咨询签订培训协议,聘请资深专家来公司进行专业技术讲座,对恒邦股份各部门、各公司400余名中层以上干部进行为期两天的专业技术培训,培训以演讲、交流、互动、现身说法的现代授课方式进行。

安全生产课邀请了北京市应急管理局专家、高级工程师、注册安全工程师、注册安全评价师、注册安全培训师、安全生产标准化一级评审员杨勇,现场授课。为了让员工听得懂、学得会、用得上,杨勇从“新形势下的安全管理提升、三管三必须落地于强化、履职尽责强化复工复产安全的方法与途径”三个篇章,紧密结合国家安全生产法规、企业安全生产实例等方面,深入浅出地讲授了安全生产的专业技能知识,给干部员工上了一堂生动形象的安全生产警示课。

恒邦股份人力资源部部长王文华表示,“开工第一课”为全体员工充电赋能,全面提高了员工队伍的素质和管理效能,最大限度地统一思想,凝聚共识,激励员工抢抓机遇,攻坚克难,奋力谱写恒邦股份高质量发展崭新篇章。

## 我市将赴武汉、上海招才

本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱)3月7日至11日,2026年烟台市春季“名企名校行”人才招聘活动将先后在武汉、上海两地举行。

此次外出引才共有4场烟台专场活动:3月7日9:00-12:00在华中科技大学(博士、硕士研究生专场);3月8日9:00-13:00在中国地质大学(南望山校区);3月10日13:30-17:00在东华大学(松江校区);3月11日13:30-17:00在华东理工大学(徐汇校区)。招聘主要面向2026届本科、硕士及博士毕业生。

活动诚邀广大用人单位报名参加,有意参会的企事业单位需扫描官方二维码报名,经专员确认后,提交岗位信息(要求本科以上学历、待遇优厚),并按时到场签到。

招聘活动不收取任何费用,展位有限,额满即止。对全程参加活动的用人单位,烟台市将给予省内最高2000元、省外最高5000元的一次性引才补贴。

## 调味品使用有讲究

家家户户烹饪时必不可少的调味品,虽然能使菜肴更加美味,但使用过多也会影响我们的健康。今天,小编就带您一起来看看,在使用调味品时都应注意什么。

### 调味品的正确使用方法

牛羊肉等膻气重的肉类,烹调时别忘了放花椒。像白水煮牛羊肉,花椒是一定要放的,能提鲜、去膻。

做鱼要多放姜。鱼,寒性大,需要姜这样的热性物质来调节一下。像清蒸鱼,要有姜丝;吃螃蟹,要蘸醋和姜末。此外,贝类(如螺、蚌)等寒性大的海鲜烹调时也该放些姜。

葱能壮阳、提香气、去异味,在做一些寒性大的蔬菜时,可以多放葱来烹调,能起到缓和脾胃的作用。如茼蒿、白萝卜、绿豆芽等。

蒜能提味,而且有消毒、杀菌的作用。异味大的肉类如甲鱼,一定要放蒜。烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜,有降低胆固醇、促进营养吸收的功效。

### 调味品使用的常见误区

味精若使用不当会产生不良后果,使味精失去调味作用,或对人体健康产生副作用。

为此,使用味精时应注意以下几点:不宜过早或在温度很高时投入味精,因味精在加热过火时,谷氨酸钠变成焦谷氨酸钠,这样不但没有鲜味,反而会产生轻微的毒素,对人体健康不利。最好在菜肴出锅前投放,若菜肴需要勾芡,可在勾芡之前放味精。味精在碱性环境下会

起化学变化,产生一种有不良气味的谷氨酸二钠,失去调味作用,所以在烹制碱性原料如碱发鱿鱼、碱发海参等时不宜放味精。

盐在烹调根茎类菜,质地紧密、纤维素高的原料时,要早放盐,以使之入味;瓜果类则要晚放盐,因为此类原料含大量水分,盐放早了,水分和水溶性营养素会大量溢出,外形、口感都不好,所以要在成熟装盆前放盐;在处理肉类原料时,为了使肉类炒得嫩,在炒至八成成熟时放盐最好,因为盐放早了,蛋白质遇盐凝固,肉就会变硬、变老,口感粗糙。

很多维生素如维生素C、B族维生素等怕碱喜酸,如烹炒白菜、豆芽、甘蓝、土豆和制作一些凉拌菜时适当加点醋,维生素C的保存率可有较大提高。加醋后,食物中的钙质会被溶解,可促进钙被人体更好地吸收。加醋还有利于改善菜肴感官性状,可以祛除异味,增加美味,还可以使某些菜肴口感脆嫩,但绿色蔬菜类不宜加醋。

### 调味品的保存方法

食用油、醋和酱油的保存。生活中,有人总是喜欢用装饮料的塑料瓶装食用油、醋和酱油,一来是用起来轻便随手,二来塑料瓶也不容易破碎。虽然方便,但时间一长,身体就吃不消了。饮料瓶的主要成分是聚乙烯,用来盛装矿泉水、可乐和汽水等非脂溶性饮料对人体无害,但如果用它来装植物油、酒、酱油、醋等脂溶性有机液体,就会将瓶体中的乙烯单体慢慢溶解。用饮料瓶贮存的食物很快就会变质,若吃进了这种食品,就会

出现头晕、头痛、恶心、呕吐、食欲减退、记忆力下降、失眠等症状,严重的还会导致贫血。所以,食用油、酱油、醋等调料最好是装在玻璃瓶中。如果想保存的时间稍长一些,可以放入几瓣蒜片,既保存了原味,还可以防止生成白膜。

食盐的保存。为了炒菜更方便,很多人都喜欢将盐放在宽口的容器中,这也是极不科学的。食盐易溶于水,具有很强的吸湿性,长时间暴露在空气中,食盐极易结晶。而且我们食用的多为加碘食盐,碘也极易挥发,失去应有的功效。因此,不要图一时方便,赶快将食盐放在密封、干燥的容器中吧。

黄酒和白酒的保存。黄酒可以祛除原料中的腥气和异味、增香提鲜,使味道变得更为醇香浓厚。最佳的保存方式就是将其置于坛中,存放在室温20度左右、阴凉干燥、空气流通的地方。若在酒内放入几颗红枣或黑枣,还能使酒味更加香醇绵长。

味精的保存。味精是我们最常用的调料之一,它可使菜品提鲜、增味。不过味精吸潮性也很强,所以最佳的方式就是将其存放于密封、干燥的容器中。每次使用后,都要旋紧盖子,以免受潮。

鸡精、牛肉粉的保存。鸡精与牛肉粉可以说是味精更新换代的产品,因此也极易受潮。使用时勿沾水,使用后旋紧盖子,并置于阴凉处。  
本报综合

生活小妙招

