

阳春三月,菜市场里色彩缤纷

碧绿的豌豆角、紫红的香椿芽上市了

□ 记者 毛迎文/图

3月,草长莺飞、春光明媚。行走在市区街头,白色的玉兰、红色的梅花、黄色的迎春花不断映入眼帘,春天的气息扑面而来。3月13日,我到市区一些超市和菜市场里转转,发现这个时节菜市场里色彩缤纷:碧绿的豌豆角、紫红的香椿芽刚刚上市,吸引了不少急于尝鲜的市民;芹菜、韭菜、生菜都是水灵灵、绿油油的;小巧玲珑的串收番茄一串串地分装在盒子里,红艳艳的非常诱人。五颜六色的蔬菜,把人们的菜篮子装点得“活色生香”。

鲜嫩的豌豆角,简单煮一下就很美味

“刚上市的豌豆角最鲜嫩,你买回家准备怎么吃?”

“简单加一些调料,用水煮一煮就很好吃。”

当日10时许,在胖东来生活广场2楼超市,一群人围在摆满豌豆角的柜台前,一边挑选脆生生的豌豆角,一边讨论这种蔬菜的吃法。刚上市的豌豆角价格不低,每公斤售价11元。市民徐女士表示,每年春天豌豆角上市的时候,她都会买一些煮着吃。4月,豌豆角会大量上市,价格也会低很多。“到时候会有很多商贩拉着整包的豌豆角叫卖,‘10元3斤’或‘10元4斤’。豌豆角煮熟之后,可以当零食吃。”徐女士说。

徐女士说,煮豌豆角的方法很简单。把洗净的豌豆角放入锅中,加入适量水,放入少许盐、花椒、八角等,煮10分钟左右就可以了。

除了水煮之外,豌豆角还可以炒着吃。豌豆角大量上市的时候,价格相对较低,喜欢吃的市民可以多买一些,剥出豌豆粒放入密封袋冷冻起来,随吃随取。豌豆粒与胡萝卜、玉米、彩椒、肉丁等一起炒,色彩缤纷,既养眼又美味。

豌豆角味甘、性平,具有益中气、止泻痢、利小便、消痈疽等功效,但多食会导致腹胀,故不宜长期大量食用。

“雨前椿芽嫩无丝”,凉拌、热炒都好吃

当日8时许,市民李忠芳去市区光明路菜市场买菜。在一个摊位前,她看到几捆紫红的香椿芽。“这么早香椿芽就上市了?”她好奇地向摊主。“谷雨前的香椿芽最好吃。你看,它的颜色是紫红色,天气再暖和一些就会变成绿色。”摊主说。

香椿芽被称为“长在树上的青菜”,阳春三月是吃香椿芽的好时节。俗语说的“雨前椿芽嫩无丝,雨后椿芽生木质”,指谷雨前的香椿芽鲜嫩无渣,谷雨



市民在胖东来生活广场2楼超市选购豌豆角。

后的香椿芽有嚼不动的粗纤维。

研究表明,香椿芽富含钾、钙、镁元素,维生素B族含量在蔬菜中名列前茅。中医认为,香椿芽味苦、性寒,有清热解毒、健胃理气的功效。更重要的是,它独有的味道可以提神醒脑、解春困。

香椿芽是深受人们喜爱的一种“春菜”,做法多样,最常见的就是凉拌和热炒。“香椿芽拌豆腐、香椿芽炒鸡蛋都是美味的家常菜,每年香椿芽上市的时候我经常做。”李忠芳说。她表示,香椿芽拌豆腐的做法很简单。把香椿芽洗净后放进开水里焯一下,变色后捞出。把豆腐切成小丁,用开水煮几分钟使之口感细嫩。把切碎的香椿芽和豆腐丁放进碗里,加入盐、生抽、香油等调料拌匀即可。

香椿芽炒鸡蛋是一道老少皆宜的美食,做之前最好把香椿芽放入开水中焯一下,捞出并切碎。将切好的香椿芽放入鸡蛋液中,加入少量盐、鸡精、葱花拌匀。油锅中加入葱、姜爆香,将放入香椿芽的鸡蛋液倒入锅中,待鸡蛋液凝固翻炒至全熟即可。

串收番茄成串卖,既好看又好吃

圣女果、千禧果、串收番茄……当日,我在市区一些超市和菜市场里看到,作为一种“高颜值”的蔬菜,小番茄的“出镜率”非常高,每家超市、每个菜市场里都有不同种类的小番茄。

“这是串收番茄,一个盒子里装一串,不仅好看,吃起来也很方便。”在胖东来生活广场2楼超市,一种盒装的小番茄引起了不少消费者的关注。工作人员表示,串收番茄酸甜可口,很适合当水果吃。这种番茄每盒售价13.9元,

很受年轻消费者的欢迎。

事实上,千禧果、圣女果、串收番茄学名都叫樱桃番茄。千禧果大多产自海南,皮薄不耐运输,但口感特别好,清甜爽口。而圣女果表皮厚一些,口感与千禧果相比略微逊色。串收番茄是新品种,以无公害、口感好为卖点。品种不同的樱桃番茄营养成分相差不大,只是在外观和口感上有所差别。

相关链接

3月13日 市区部分菜市场部分菜价

文化路菜市场:圣女果,9元/公斤;芥菜,6元/公斤;菠菜,3元/公斤;韭菜,5元/公斤;蒜苗,3元/公斤

光明路菜市场:豌豆角,10元/公斤;芥菜,6元/公斤;菠菜,3元/公斤;韭菜,5元/公斤;蒜苗,3元/公斤;勺菜,4元/公斤

胖东来生活广场2楼超市:豌豆角,11元/公斤;香椿芽,98元/公斤;上海青,3.98元/公斤;芹菜,5.98元/公斤;白萝卜,0.98元/公斤;元谋圣女果,9.8元/公斤

家辉生鲜东大街店:韭菜,4.38元/公斤;生菜,4.78元/公斤;菠菜,3.18元/公斤;包菜,1.38元/公斤;香菜,3.96元/公斤



跟着记者逛菜场

为森源三期工程提供电力保障

本报讯(记者 樊倩影 通讯员 刘楠楠)3月11日19时40分,随着值班调度员一声命令,I台关2号开关被合上,标志着长葛市供电公司10千伏关庄开闭所新建工程顺利完工。其可为河南森源集团电气产业基地三期工程(以下简称森源三期工程)提供坚强的电力保障。

河南森源集团是长葛市供电公司服务100家重点企业中的一家。森源三期工程共占地500亩,总投资50亿元,建筑面积50万平方米,建有220千伏及以上特高压隔离开关生产厂房、220千伏及以上超高压系列变压器生产厂房、110千伏及以上高压系列GIS组合电气产品装配厂房、智能互联网配电装备及系统集成国家级工程试验室,每年新增产能100亿元,完工后将成为国际一流、国内最大的智能输配电设备研发、制造和检测基地。

为了保证森源三期工程前期9100千瓦负荷的接入,长葛市供电公司特事特办,提前将农配网工程10千伏关庄开闭所投入运行。该所共设有12个10千伏出线开关间隔,电源由110千伏台庙变电站接入,临时出双回线路,接入森源三期工程;同时,为新建区新建小区提供电力保障。

车膜品种繁多 选购时要规避误区

本报讯(记者 张莉莉)市场上的车膜品种繁多、价格差异大,怎样正确选购呢?3月11日,市市场监督管理局发布消费警示,引导消费者规避误区。

由于许多车膜是进口产品,如果缺乏专业知识,消费者就难以进行选择。专业人士提醒,消费者应选择大品牌的高品质产品,明显低于市场价位的车膜多为伪劣产品。

车膜具有高透光、阻挡紫外线、夏季隔热、冬季保暖、防结雾、防眩光、防爆等功能。为了突出某一项功能,生产企业往往会“牺牲”其他功能,如车膜透光性较好时,隔热性就会较差。

消费者在选择车膜时,除了要保证汽车前挡膜透光性满足安全驾驶的需要外,还应考虑自己的实际需求。

视力不好、驾驶技能不高以及年龄偏大的驾驶人,应选择透光性较好的车膜;生活所在地夏天气温偏高,汽车又多在室外停放的驾驶人,应选择隔热性较好的车膜;经常去高原地区的驾驶人,应选择防紫外线系数较高的车膜;经常驾车接送孩子的驾驶人,应选择挥发物含量较低的车膜。

此外,国产车膜价位偏低,光学和热学特性表现不俗,性价比比较高,是不错的选择。

宣传普及金融知识

本报讯(何明霞)为帮助消费者增强风险防范意识,更好地保护自身权益,配合开展“3·15”金融消费者权益日”活动,许昌农商银行椹涧支行开展多种宣传活动,普及金融知识、提升社会形象,为各项业务的开展打下坚实的基础。

长葛市食品药品监督管理局行政处罚决定书送达公告

长葛市奥雪酒庄:

你(单位)未经许可从事白酒生产的行为违反《中华人民共和国食品安全法》第三十五条第一款,根据《中华人民共和国食品安全法》第一百二十二条第一款之规定,没收扣押物品,罚款1427272元。因无法通过直接送达方式向你送达行政处罚决定书,现依法向你公告送达行政处罚决定书[(长)食药

监食罚[2019]10号]。请你自本公告发布之日起60日内到我局(电话:0374-6566911)领取行政处罚决定书,逾期视为送达。

你应当自公告送达期满之日起15日内,将罚款缴至银行(收款单位:长葛市非税收入中心;账号:626230834;开户行:民生银行长葛支行)。逾期不缴纳罚没款的,根据《中华人民共和国行政

处罚法》第五十一条第一项规定,每日按罚款数额的3%加处罚款。根据《中华人民共和国行政强制法》第五十四条的规定,经催告仍不履行的,将依法申请人民法院强制执行。

如不服本处罚决定,你可在接到行政处罚决定书之日起60日内向许昌市市场监督管理局或者长葛市人民政府申请行政复议,也可于6个月内依法向长葛市人民法院提起行政诉讼。

2019年3月14日