

天慢慢热起来 开胃茄瓜鲜嫩蒜薹受青睐



胖东来生活广场二楼超市，市民在选购豌豆角。

本报讯(记者 陈晨文/图) 莲城的气温一天天上升,人们的口味也逐渐随之改变。4月17日,记者在市区各大菜市场逛了一圈儿后发现,蒜薹、茄瓜、蒲公英等大量上市,颇受市民青睐。

开胃的家常菜“受宠”

天气热,人难免受影响,常常感到食欲不振。这时,吃些酸的食物,可以起到开胃的作用,很不错。

如今,菜市场里有一种蔬菜最适合醋熘。那就是茄瓜,也叫西葫芦。

“茄瓜最近卖得不错,很多人买!”在市区文化路,菜贩老杨正在处理车上的茄瓜。他当天拉来了两大袋茄瓜,已经卖了不少。

茄瓜这种实惠的蔬菜一年四季都能在菜市场见到。醋熘茄瓜是很多市民家里的“常客”。“我母亲喜欢做这道菜,吃起来酸酸的,很开胃。”市民马敏说,她的母亲通常将茄瓜洗净后从中间切开,然后切成薄片。锅内放油,烧热后将准备好的干辣椒、大蒜爆香,加入茄瓜、西红柿翻炒,快熟时加入醋、调料即可。

“这道菜很容易做,非常开胃。”马敏说,她在家做这道菜时,喜欢配一两根火腿肠,味道也不错。

翠绿的蒜薹看着就有食欲

除了销售火爆的茄瓜外,蒜薹也是热门菜。当日上午,记者在市区菜市场发现,每个菜贩的摊位上都摆着几捆蒜薹,鲜嫩翠绿,看着就很有食欲。

“看看我家的蒜薹多鲜嫩吧,绝对不错,快买些吧!”在市区光明三巷,菜贩李红莲正在热情地招揽顾客。她告诉记者,蒜薹是一种时令蔬菜,目前正是本地蒜薹上市的时候,因此价格比

前段时间卖的外地蒜薹低,一公斤7元左右,品质很好。“所以,趁着便宜且鲜嫩买些回去,怎么吃都不错。”李红莲说,将蒜薹和肉一起炒,搭配米饭,美味无比。

“是啊,不仅炒着好吃,而且可以腌着吃。趁着鲜嫩,我多买点,一部分腌制,另一部分炒着吃。”告别李红莲,记者遇到了拎着两大捆蒜薹的市民李晓琴。她告诉记者,蒜薹性温,具有温中下气、补虚、调和脏腑、活血、防癌、杀菌的功效,凉拌、热炒均可,是名副其实的大众菜品。蒜薹富含大蒜素、维生素C,有益健康。

蒲公英可以当菜吃

在光明三巷,记者的目光被路边一个菜摊儿上的蔬菜吸引。因为除了一些常见的蔬菜外,有一种菜记者认不出来,不少买菜的市民也认不出来。

“这是蒲公英,3元钱一斤,清热、解毒效果好。这都是刚从地里挖的,可新鲜了,买两斤尝尝吧!”菜贩李大姐热情地推荐。

“蒲公英?”正在买黄瓜的一名女孩儿惊奇地说,“蒲公英也能当菜吃?我还以为它只是一种草呢!”随后,该女孩儿拿起蒲公英仔细地看起来,并好奇地向李大姐询问蒲公英的做法。

在与李大姐摊位挨着的几个摊位上,记者也发现了蒲公英的身影。摊主分别介绍了一些蒲公英的做法。

蒲公英经过清洗后可以泡茶喝,也可以像其他蔬菜一样凉拌、清炒。由于蒲公英有苦味儿,所以除了泡茶喝之外,凉拌、清炒时最好先焯一下。如果购买得比较多,可以风干后储存,

不过风干后只能用来泡茶或煮汤。

蒲公英是一种药食同源的植物,富含维生素A、维生素C、钾、叶酸等多种矿物质和微量元素,营养丰富。蒲公英中所含的蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸等成分有药用价值,具有消炎、清热、利尿、缓泻、退黄疸等功效,对急性结膜炎、急性扁桃体炎、急性支气管炎等常见疾病具有一定的治疗效果。

豌豆角新鲜上市

如今的菜市场里,新上市的还有诱人的豌豆角。菜市场里的豌豆角,油绿饱满,卖相极好。商贩或用机动三轮车拉着卖,或用架子车拉着卖,或用大盆装着卖,堆得如同翠绿色的小山,十分抢眼。

“豌豆角刚刚上市,正是鲜嫩的时候,个个饱满,看着不错。我准备买点回去给儿子煮着吃。”市区胖东来生活广场二楼超市,正在挑选豌豆角的市民李昭告诉记者,如今豌豆角刚刚“露面”,价格不低。如果耐着性子等一段时间,豌豆角大量上市后便会便宜一些。

“根据经验,过一两个星期就该降价了,到时满街都是‘十元三斤’的叫卖声。”李昭说,除了煮着吃外,豌豆角还可用来干煸或炒肉片,都非常美味,嚼起来脆嫩可口。

豌豆角味甘、性平,具有益中气、止泻痢、利小便、消痈疽等功效。临告别时,李昭不忘提醒记者:“豌豆角虽然好吃,但是多食会引起腹胀,故不宜一次大量食用。”

针对园林绿化、设施损坏等问题 “数字城管”巡查广场游园 排查问题300余个

市民可拨打电话12319报料

本报讯(记者 张铮 通讯员 邵峰) 4月15日,记者从市数字城管中心了解到,“数字城管”近期对市区各大广场、游园进行了全面排查。

市数字城管中心将许都公园、科技广场、春秋广场、帝豪游园、曹魏古城、中央公园、贵妃苑、双龙湖、西湖公园等作为重点,安排信息采集员每个白天至少巡查2次,每个晚上至少巡查1次,重点采集园林绿化、设施损坏、游商占道等问题。

对影响安全的问题,“数字城管”立即电话通知责任单位派人前往现场处置。对一般性问题,“数字城管”进行立案派遣。“数字城管”4个督导组将广场、游园治理列入常态化督导重点,分组负责,每周到现场查看;针对超期未整改、整改标准不高的问题,通过下发限期整改通知书、现场督办等方式,跟踪问效,确保整改到位。

同时,该中心利用大数据,对受理的问题进行统计、归类,对各广场、游园易发生问题的位置、时间等进行总结、分析,督促各管理单位分区域、分时段、有重点地投入管理力量,提升管理水平。

目前,“数字城管”已排查广场、游园问题300余个,整改269个。市民在游玩过程中发现问题,可拨打城市管理服务热线12319报料,或通过微信公众号许昌市智慧城管便民服务平台、许昌一点通APP进行投诉。

普及结核病防治知识

本报讯(记者 黄舒平) 4月15日,市结核病防治所医疗志愿者来到许昌学院医学院,举办了一场关于结核病防治知识的讲座。

在讲座上,市结核病防治所副所长田生盛和该所志愿者针对结核病的流行过程、治疗、预防等进行了详细的讲解。田生盛还结合案例说明了结核病对人类的危害。“在日常生活中,发现结核病可疑患者要及时上报。结核病的预防十分重要,教室、寝室等场所要经常开窗通风,保持室内空气新鲜,勤晒被褥,保持环境卫生。”田生盛说。

举行台球交流活动

本报讯(蔡淮明) 4月9日至12日,河南省第十三届老年人体育健身大会台球交流活动在郑州举行。全省17个地市代表队的128名运动员参加了中式台球和斯诺克台球两个项目的团体赛。由许昌市体育局和市老年人体育协会牵头组建的许昌市代表队在中式台球比赛中获得了团体优秀奖和体育道德风尚奖。

变更公告

我公司原定于2019年4月23日15时在襄城县公共资源交易中心12楼开标室依法公开拍卖桑塔纳轿车、排污疏通车、桁架一批等。现拍卖会日期更改为2019年4月25日15时,保证金缴纳截止时间、展示时间、报名时间均更改为2019年4月24日16时止。其他事项不变。

河南华夏拍卖有限公司
2019年4月18日

新闻连连看

4月17日市区部分菜市场菜价

文化路菜市场:本地蒜薹7元/公斤、黄瓜4元/公斤、莴笋5元/公斤、茄瓜4元/公斤、蒲公英6元/公斤、槐花10元/公斤

光明三巷菜市场:本地蒜薹7元/公斤、黄瓜4元/公斤、莴笋4元/公斤、茄瓜4元/公斤、蒲公英5元/公斤、豌豆角7元/公斤

胖东来生活广场:本地蒜薹5.8元/公斤、漯河黄瓜3.4元/公斤、兰州莴笋7.8元/公斤、蒲公英25.8元/公斤、豌豆角17元/公斤

幸福万家许扶店:本地蒜薹6.56元/公斤、黄瓜4.56元/公斤、莴笋4.76元/公斤、茄瓜4.76元/公斤、豌豆角17.6元/公斤



跟着记者逛菜场