

暮春时节，“小清新”的蔬菜齐登场

黄瓜和荆芥是“绝配”，莴笋爽口美味，石香可用来调味

本报讯（记者 毛迎文/图）春季的最后一个节气谷雨已经过去，标志着春天进入尾声。4月24日上午，我到市区一些超市和菜市场里转了转，发现在暮春时节，各种各样口味清新的蔬菜齐上市。头上“顶”着一簇修长叶片的莴笋，顶花带刺的黄瓜，绿油油的荆芥，独具香气的石香……鲜嫩的蔬菜，为春天增添了清新的气质。

莴笋清热降火 凉拌爽口开胃

“刚刚上市的莴笋，脆生生的，好吃得很……”当日8时许，在市区文化路，菜贩张玉霞用三轮车拉着一车莴笋，正在招揽生意。

“莴笋咋卖？”一名骑电动车的中年女子停在了张玉霞的摊位前。“两元钱一斤。”张玉霞一边回答，一边拿起一根莴笋递到中年女子手中，热情地说，“你看看这莴笋多嫩，买回家把皮削掉，切成丝或片儿凉拌一下，几分钟一道菜就上桌了。”“我就喜欢吃凉拌莴笋，口感爽脆，有淡淡的苦味儿，吃了很开胃。”中年女子挑选了几根莴笋，张玉霞麻利地过秤、收钱，之后把莴笋放进了中年女子的电动车筐里。

莴笋又称青笋、莴苣，是春季常见的蔬菜之一。当日，我在市区文化路、万丰路、白庙后街等路段看到，很多销售蔬菜的摊位上都摆着莴笋。莴笋的口感很清新，稍微有点儿苦味儿，能刺激消化道，增加胆汁分泌，加速肠胃蠕动，有助于增进食欲。

黄瓜富含水分 是不少人眼中的“瘦身食物”

4月下旬，大街上一些爱美的女士已经穿上了薄薄的纱裙，“减肥”“瘦身”成了不少人关注的热点话题。在市区白庙后街一个菜摊儿上，市民黄凤兰挑选了十几根黄瓜。她说，天气越来越热，马上该穿轻薄的T恤、裙子，女士们都比较注重自己的身材。她身边的一些朋友为了减肥，把黄瓜当水果吃，效



跟着记者逛菜场

新编历史剧《辛自修辞官》作品研讨会召开

本报讯（王鹏）4月20日上午，襄城县作协副主席毛玉拴创作的新编历史剧《辛自修辞官》作品研讨会在襄城县政协会议室召开。来自社会各界的专家、教授、戏剧评论家等60余人参加了研讨会。《辛自修辞官》为新编历史剧戏剧剧本，反映的是明朝万历年间都察院左都御史辛自修掌事京察时惩治贪腐、整肃朝纲的事迹，表现了辛自修忠于国家和为官清廉的可贵操守，具有重要的历史借鉴和现实教育意义。

推动以案促改常态化

本报讯（裴保昌）今年以来，鄢陵县陶城镇纪委坚持问题导向，以发生在身边的违纪违法案件为鉴，分类筛选典型案例，在全镇范围内开展以案促改工作，并使其常态化。



市民在胖东来生活广场挑选黄瓜。

果还不错。她也准备尝试一下。黄瓜不但能生吃，也可以凉拌，或者和鸡蛋、火腿肠等一起炒着吃。

黄瓜的含水量是蔬菜和水果中最高的，可达96.7%。除此之外，黄瓜含有多种维生素、蛋白质和钙、磷、铁等微量元素。适量吃黄瓜，可以很好地补充人体缺失的营养。需要注意的是，不能把黄瓜当饭吃，否则人体无法获得均衡的营养。

眼下，每公斤黄瓜的售价在3.4元左右。我注意到，人们购买黄瓜时都喜欢挑嫩的，入口爽脆。因此，嫩黄瓜的价格比老黄瓜的价格高。

荆芥味道独特 与黄瓜是“绝配”

黄瓜、荆芥、绿豆芽儿、胡萝卜、面条儿、猪肉……当日10时许，在市区胖东来生活广场，市民李先生采购了10多种食材。“中午准备做炸酱面，我买黄瓜后，看到荆芥就忍不住买了一把。许昌人都知道，黄瓜和荆芥是‘绝配’。荆芥的味道很特殊，凉凉的、麻麻的，类似薄荷，吃起来特别爽口。把黄瓜拍一拍切成段儿，和荆芥放在一起，加入调料拌一拌，是一道可口的凉菜。”李先生说。

暮春时节，荆芥开始上市，经常在外面就餐的市民不难发现，黄瓜拌荆芥成了饭店里常见的菜肴。荆芥的吃法

有很多，不但可以和黄瓜一起凉拌，也可以单独装盘，淋上芝麻酱、调料汁，就是一道美味。中医认为，荆芥味辛，归肺、肝经。《本草纲目》则认为，荆芥“散风热，清头目，利咽喉，消疮肿”。由此可见，荆芥不仅美味，还有一定的食疗功效。

石香可做成调味汁 为菜肴“增香”

“中午准备吃鸡蛋捞面，老伴儿特意叮嘱我，一定要买一把石香。”当日，在市区胖东来生活广场的蔬菜专柜前，一位头发花白的老人一边挑选石香，一边对正在整理蔬菜的工作人员说。

我注意到，石香颇受买菜的大爷、大妈们的欢迎。“把石香切碎，和蒜汁混在一起，做成调味汁，浇到捞面上特别好吃。”“这种调味汁是‘百搭’的，用来做凉拌菜、调凉皮也不错。”……大爷、大妈们一边挑选石香，一边交流着吃法。

石香是河南人常吃的一种调味菜。在河南，有的地方叫它麝香菜，有的地方叫它十香菜，有的地方直接叫它香菜。实际上，石香的本名叫留兰香，是薄荷的一种。石香性温味辛，具有健脾消食、利尿通便等功效。除了食用外，石香的香味儿还可以驱蚊。

石香是一种生命力特别旺盛的蔬

菜。不少人喜欢把它种在墙角处、花盆里，想吃的时候掐一些鲜嫩的枝叶。只要留着根，它很快就能萌发出新的枝叶。在市区胖东来生活广场和白庙后街、文化路等路段的菜市场里，我看到石香被种在花盆里当盆栽出售。这种“活体蔬菜”颇受人们欢迎。

相关链接

4月24日 市区部分菜市场部分菜价

- 文化路菜市场：黄瓜3.6元/公斤、莴笋4元/公斤、荆芥8元/公斤、土豆4元/公斤、石香7元/公斤、小白菜3元/公斤、豌豆角5元/公斤
- 白庙后街菜市场：西红柿7元/公斤、黄瓜3.6元/公斤、莴笋4元/公斤、石香7元/公斤、新大蒜7元/公斤、豌豆角5元/公斤
- 胖东来生活广场：石香7元/公斤、漯河黄瓜3.4元/公斤、荆芥9元/公斤、本地蒜薹4.4元/公斤、寿光紫茄子7元/公斤
- 家辉生鲜东大街店：胡萝卜3.96元/公斤、大尖椒6.58元/公斤、芹菜3.58元/公斤、小葱3.38元/公斤、蒜苗2.38元/公斤

推进规范化建设，让城市文化生命力稳步提升

□ 郭剑

4月23日是世界读书日。近年来，我市大力推进“书香许昌”建设，倾力打造了一座座智慧阅读空间，为市民阅读书籍提供便利。（详见本报4月24日9版《32座智慧阅读空间累计接待150万余人次》）

成绩的背后，是我市相关部门的不懈努力和付出。我市在倡导全民阅读、打造“书香许昌”的道路上，做了有益的尝试。

推进“书香许昌”建设，硬件建设是基础。智慧阅读空间建设就是我市推进“书香许昌”建设的地基，是打造“书香许昌”的重要保障。2017年，我市启动智慧阅读空间建设项目，12座智慧阅读空间相继对市民开放。

2018年，我市把“加快建设智慧阅读空间”纳入十件民生实事。数字就是最好的证明：截至4月23日，我市共有150万余人次进入智慧阅读空间阅读，办理读者证的有2913人，借出图书的总数达82164册次。

推进“书香许昌”建设，将其纳入法治化轨道是保证。我市出台了《关于深入开展全民阅读活动加快推进“书香许昌”建设的意见》，将全民阅读活动与深化文明城市创建、推进现代公共文化服务体系建设相结合，完善全民阅读的整体规划，促进“书香许昌”建设的法治化和规范化。

“书香许昌”的法治化和规范化建设，有助于持续激发全民阅读活力。我市各种读书会、读书团体如雨后春笋般涌现，吸引了众多热爱读书

的人加入。与此同时，以传统节日为载体，我市依托市新华书店、市图书馆、各级文化馆、乡镇综合文化站和农家书屋等文化平台，开展了一系列丰富多彩的节日文化活动，吸引更多社会公众参与阅读。

建设“书香许昌”，绝非一日之功，还需要相关部门科学施策，充分满足市民的阅读需求，“百尺竿头，更进一步”，让城市的文化生命力和文化自信稳步提升。

莲城走笔