

夏意渐浓,如今哪些菜在热卖?

辣椒很开胃,凉皮酸辣爽口受青睐

本报讯(记者 陈晨文/图)最近几天,莲城的天气越来越热。天气一热,很多人没有胃口,只吃水果不吃主食。然而,只吃水果是不行的。

6月5日,又到了记者逛菜市场的日子。那么,就让记者带你去看看,在越来越热的天气里,有哪些美食能让你胃口大开。

超市里辣椒品种丰富,辛辣的味道让你胃口大开

当天,记者在市区胖东来生活广场看到,辣椒品种非常丰富,有菜椒、甜椒、泡椒,还有美人椒、螺丝椒、小米椒等,颜色有红的、绿的、黄的,一堆堆摆在货架上,看上去就像一幅色彩鲜艳的画。

“我喜欢吃辣椒,尤其是小米椒,做凉拌菜的时候加一些或者吃火锅的时候把它切碎加入料碗,味道冲得很。夏天吃辣椒更过瘾,出一身汗,很爽。”市民赵秀英一边挑选红艳艳的小米椒,一边和同伴分享辣椒的吃法。

事实上,辣椒不但有开胃的功效,而且可以帮助人体排除湿气和热气。唐朝孙思邈的《千金要方》里提到,“辛主发散”,即辣味食物有助于将体内的热气消散。四川、湖南等地的人喜欢吃辣椒,是因为那里气候潮湿,辣椒能把人体内的湿气驱除出去。

夏天雨水多、湿气重,人们可以吃点辣椒除湿气。但辣椒吃多了不仅容易损伤脾胃,而且会刺激皮肤,出现“上火”症状。

辣椒中含有丰富的维生素、膳食纤维和矿物质,营养价值比较高。可有些人怕辣不敢吃,尤其是孩子,对辣椒避之不及。想让孩子吃辣椒,购买色彩鲜艳、口感爽脆的甜椒就对了。

“甜椒有红的、绿的、黄的,圆鼓鼓的,像水果一样,可以做蔬菜沙拉,孩子会很喜欢吃。”市民苏女士挑选了几个甜椒,准备带回家和圣女果、生菜等拌在一起,做成蔬菜沙拉让孩子吃。

凉皮酸辣筋道又开胃,每逢夏季最受宠

夏日闷热,多数人不喜欢吃热食。这个时候,吃点儿凉皮,用酸爽和清凉对抗高温成为他们的首选。加入黄瓜丝儿、嫩豆芽儿、油泼辣子、老陈醋,还有面筋,搅拌后,凉皮白里透亮。面筋因为吸附老陈醋而泛黄,黄瓜丝儿透着绿,辣椒油红红的,好吃又好看。

当天上午,记者发现,市区不少菜市场 and 超市有卖凉皮的摊位,且生意十分火爆。比如市区文化路,不算长的街道就有两家离得不远的凉皮摊位,而且生意都很好。

“吃凉皮就吃手工的,筋道。做手工凉皮不能马虎,不能走‘捷径’。如果走了‘捷径’,顾客的嘴很刁,一下子就能吃出来。”在其中一个摊位前,摊主赵凤芝告诉记者,她家卖的凉皮都是纯手工做的,品质好,没有任何添加剂,因此回头客很多,特别是在炎热的夏季一天能卖不少。

“这不,我早上才拉来一盆,现在已经没剩多少了!”赵凤芝说,因为天热凉皮容易变质,所以她总是当天卖完。

“夏天太热,没胃口,买点凉皮,回家后根据自己的口味,用蒜汁、醋、辣椒油等调味,吃起来酸辣开胃。”在赵凤芝的摊位前,正在买凉皮的市民王雨说,每年夏天,调凉皮在他们家最受欢迎。不只是因为它清爽开胃,还有一个原因是,不用在闷热的厨房里做饭了。

当然,除了凉皮外,与其一起热卖的还有擀面皮、凉粉、牛筋面等。这些食品不仅在菜市场里能买到,而且超市里设有专柜,可以调好带走,也可以自己回去调。

最后提醒市民,买凉皮的时候一定要认清,手工凉皮是米灰色的,那种看上去非常白的凉皮很可能是增白剂加多了。

蒜泥茄子清热解暑,可预防肠胃疾病

茄子是一种物美价廉的蔬菜。当天,记者发现,卖茄子的菜贩不少,且茄子价格不高。

市区光明路,菜贩老陆的茄子成了热销货。“这是自己家种的,早上刚摘下来,要不要来点儿?”老陆一边摆放茄子,一边招揽顾客。

除了卖茄子外,老陆还热情地向顾客介绍茄子的做法。他说,他家多吃红烧茄子,但一到夏天,就吃蒜泥茄子。

先将茄子洗净切片儿,然后上锅蒸或用平底锅煎(不放油);茄子熟后,取出冷却;将大蒜捣成泥,放入食盐、香醋、生抽、鸡精、香油并搅拌均匀,调成汁;将红辣椒切成圈儿;将调制好的汁淋到茄子上,用红辣椒圈儿装饰一下即可。

茄子属寒凉食物,夏天食用有清热



市民在胖东来生活广场挑选青椒。

解暑的作用。老陆介绍的蒜泥茄子有浓郁的蒜味儿,在一定程度上掩盖了茄子的味道。大蒜有杀菌的作用,夏季食用可以预防肠胃疾病。

醋熘茄瓜很家常,酸辣可口最开胃

天气太热,胃口难免受到影响,人们常常食欲不振。这时,吃些酸的,比如醋熘茄瓜,往往可以起到开胃的作用,很不错。

如今,菜市场里有一种十分便宜且十分适合醋熘的蔬菜,那就是茄瓜,也叫西葫芦。

“现在的茄瓜品相很好,也很便宜,正是吃的时候。”在市区光明路,菜贩老杨正在处理车上的茄瓜。他说,当天拉来了两大袋子茄瓜,已经卖了不少,想赶紧处理完回家。

茄瓜这种实惠的蔬菜一年四季都能在菜市场里见到。醋熘茄瓜是很多市民餐桌上的“常客”。

“我的母亲喜欢做这道菜,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,然后切成薄片儿。锅内放油,烧热后将准备好的干辣椒、大蒜爆香,加入切好的茄瓜、西红柿翻炒,快熟时浇上醋、调料,最后加点儿盐即可。

“这道菜很容易做,很家常,吃起来

非常开胃。”马敏说,她在家做这道菜时,喜欢配一两根火腿肠,味道不错。

相关链接

6月5日 市区部分菜市场蔬菜价格

文化路菜市场:苦瓜,5元/公斤;黄瓜,3元/公斤;西葫芦,2元/公斤;莴菜,5元/公斤;空心菜,5元/公斤;西红柿,4元/公斤

光明路菜市场:苦瓜,5元/公斤;西葫芦,1.8元/公斤;黄瓜,2.6元/公斤;西红柿,4元/公斤;莴菜,4.6元/公斤

胖东来生活广场:青州黄皮椒,3.8元/公斤;中牟青茄子,3.2元/公斤;苦瓜,5.8元/公斤;兰州西葫芦,2.4元/公斤;漯河黄瓜,3元/公斤

幸福万家许扶店:黄皮椒,4.56元/公斤;青茄子,1.98元/公斤;苦瓜,5.96元/公斤;西葫芦,2.16元/公斤;黄瓜,3.56元/公斤



最高500万元保障,平安人寿推出“安心百分百保险产品计划”

中国平安成立31周年,平安人寿重磅推出聚焦意外保障的“安心百分百保险产品计划”(以下简称“安心百分百”)。该产品针对成年人设计,保险期至75周岁,责任涵盖海陆空交通意外、常见意外和自然灾害意外等多种意外场景,保费最低6.8元/天,保额最高可达500万元,同时具有满期生存给付的特点,为被保险人提供“百分百”的意外风险保障。

平安人寿相关产品负责人表示,随着经济环境的改变、生活方式的日益增多,社会公众所面临的意外风险和安全隐患不断增加,意外伤害发生率逐年攀升。突发性意外伤害事

故不仅对受害者个人的生命安全、健康和生活质量构成严重威胁,而且给社会、受害者的家庭带来了经济等方面的沉重负担。

基于以上客户需求,平安人寿充分发挥产品开发优势,针对成年客户推出“安心百分百”。该计划由平安安心百分百两全保险、平安尊享安心百分百两全保险、平安附加定期(2019)意外伤害保险(可选)、平安附加定期(2019)两全保险(可选)组成,重点聚焦意外保障,已于5月27日正式上市。

保障全,覆盖三大类意外

“安心百分百”覆盖意外种类广泛,包含自驾、轮船、火车、汽车、地铁、飞机

等海陆空交通意外,溺水、跌倒、运动、高空坠物、烧伤烫伤等生活常见意外,以及地震、泥石流、滑坡等八大自然灾害意外,全方位防御意外风险。

保障久,保险期至75周岁

“安心百分百”保险期至75周岁,保障人生各个重要阶段;满期生存至75周岁,还可100%给付所交保费。

保额高,保额最高达500万元

以30岁男性购买平安尊享安心百分百两全保险为例,年交保费2500元,日均保费6.8元起,即可获得百万保障。具体而言,普通意外身故或全残保额100万元起,因搭乘航空、列

车导致意外身故或全残可保500万元。

灵活附加,满足客户多种需求

客户可灵活选择附加伤残、意外医疗和住院津贴险,扩大保障范围,满足自身多样需求,为保障加码。

平安人寿表示,2019年是中国平安成立31周年,将多举措回馈社会与广大客户。未来,平安人寿将继续秉持“爱与责任”理念,坚持“保险姓保”的原则,致力推动产品开发与创新,积极为客户提供更全面的保障和个性化服务,为客户美好生活保驾护航。

(胡媛媛)