

天气虽然炎热,餐桌上受欢迎的美味依然不少

# 空心菜营养脆嫩,本地玉米口感香糯

## 核心提示

天气越来越热,可清晨的菜市场里依旧热闹非凡。人们趁着太阳还未完全发威,天气还算凉快,早早地来采购一天的食材。

6月26日,又到了记者带大家逛菜市场的日子。一圈儿逛下来,记者发现,如今正是空心菜、冬瓜大量上市的时候。另外,本地产的鲜玉米不论斤卖论个儿卖,10元6个或7个,十分抢手。再就是,超市中补中益气、除风湿的黄鳝,当下颇受市民喜爱。

□ 记者 陈晨 文/图



市区幸福万家许扶店内,大量上市的本地玉米受到不少市民的青睐。

## 本地玉米卖得俏 不论斤卖论个儿卖

进入夏季,天气炎热,精明的市民会将逛菜市场采购食材的时间提前,趁着太阳还未高照,躲过骄阳。当天,记者也起了个大早,在市区几大菜市场逛了一圈儿后发现,眼下本地玉米大量上市,水嫩香糯,正是好吃的时候。每个菜市场都有不少摊主在卖本地玉米,且卖的方式十分特殊,不论斤卖论个儿卖。其中,文化路菜市场卖的是10元7个,而光明路菜市场卖的是10元6个。其价格还行,很受欢迎,买的人极多。个别超市搞活动,其价格更是不到1元一个。

在光明路菜市场,市民李凤玲正在一个卖玉米的摊位上认真挑选着。她挑得很仔细,一会儿用手捏捏玉米籽,一会儿拨弄一下玉米须,生怕自己看走了眼,挑到不好的。瞧她如此认真,小贩有些着急了:“大妈,我这儿的玉米绝对好!您看这玉米籽,多饱满啊!您就别挑三拣四了。”“买菜就得看仔细了,买的菜不好,回去怎么吃啊?”然而,李凤玲并没有受到小贩的影响,依然由着性子慢慢挑选。

趁着李凤玲挑选的间隙,记者凑上去与她搭起了话。李凤玲说,他们一家都喜欢吃玉米,特别是大量上市的本地

玉米,水嫩、口感好,价格也合适,所以她打算多买点,回家煮着吃。

热情的李凤玲还向记者介绍了一些挑玉米的经验。她说:“挑的时候别要皮发黄的,皮发黄的老,也可以从头上剥开皮看看里面嫩不嫩。”

## 营养美味的空心菜 新鲜上市口感脆嫩

除了受欢迎的本地玉米外,在菜摊儿上,我见到最多的还有空心菜。特别是在文化路菜市场,只要不是卖一种蔬菜的摊位,基本上都能找到它的身影,卖相极好,沾了水翠绿翠绿的。

从上市的时间说,空心菜并不是菜市场里的新面孔,但是它胜在“夏天高产”,而且可以延续到初秋。

“最早的空心菜4月就上市了,天越热越多,一茬接着一茬,营养美味,可以鲜嫩地吃过整个夏天。”在文化路菜市场,摊主王巧妮告诉记者,她卖的空心菜是自己种的,长得极快,刚采了一茬,没几日就在原来的茎上长出新的叶子。空心菜就像个聚宝盆,取之不尽,用之不竭,能给她换来收入,养家糊口。

确实,你只要吃过一次空心菜,就知道这个名字有多贴切。菜梗就像竹子一样,是空心的,嚼起来会“咯吱咯吱”响,脆嫩爽口。空心菜最经典的做法是蒜蓉

炆炒。将切得碎碎的蒜蓉放进热油里干煸,等到锅里飘出蒜香时放入空心菜,急火爆炒,只要半分钟,就可以端上桌了。洁白的蒜蓉把绿油油的空心菜点缀得煞是可爱。这种清新颜色的搭配,是夏天最勾人食欲的绝配。

## 身披“白霜”的冬瓜 颜色不同口味也不同

在光明路菜市场的一个摊位上,老板老吴正在切冬瓜。他将圆滚滚的青皮冬瓜放在案板上,手起刀落,切成了大小差不多的4块。几位老人凑了过来,一人挑了一块,心满意足地拎走了。

“冬瓜是夏天最好卖,也最好吃的菜。”老吴说,冬瓜初夏结果、上市,性寒味甘、清凉解暑,夏天吃最适宜。

常逛菜市场的人一定见过,熟透的冬瓜表皮有一层“白霜”,像冬天的霜雪,其因此而得名。

“熟透的冬瓜在地里刚刚摘下来的时候,一定有‘白霜’。放得久了,或者从外地长途运过来,可能‘白霜’就掉了。大家可以根据这个判断冬瓜的新鲜程度。”老吴说,冬瓜算是蔬菜中最“聪明”的。炎热的夏天,别的蔬菜都是红红绿绿的,只有它身披“白霜”,让满身热汗的人一眼看过去便赏心悦目,有了丝丝凉意,自然就不愁卖了。

老吴介绍,如果按颜色分,菜市场里最常见的有黑皮冬瓜、白皮冬瓜和青皮冬瓜。黑皮冬瓜肉厚,口感好;白皮冬瓜肉薄质松,好入味;青皮冬瓜的口味介于黑皮冬瓜与白皮冬瓜之间。

## 小暑黄鳝赛人参 补中益气除风湿

下周末就是小暑节气。进入小暑节气更是离不开空调,但是这样一来,容易诱发风湿,而且寒气过多容易损伤人的脾阳之气,导致中气不足,影响工作效率。

俗话说:“小暑黄鳝赛人参。”小暑前后一个月产的鳝鱼最滋补。当天,记者

在走访市区一些菜市场后发现,这种长相不怎么好看、滑溜溜的小家伙在室外菜市场并不多见。一些卖鱼的摊位上偶尔会有几条,去晚了就根本见不着。如果想轻易找到它,那么要去超市,那里大都会有。

在胖东来生活广场二楼超市海鲜区,一个鱼缸里就散养着黄鳝。它们一个个个体长个儿大,十分诱人。

记者通过一位对中医和食疗颇有研究的朋友了解到,暑天是慢性支气管炎、风湿性关节炎等疾病的缓解期,而黄鳝性温味甘,具有补中益气、补肝脾、除风湿等作用,当下最宜吃。

## 相关链接

### 6月26日 市区部分菜市场部分蔬菜价格

文化路菜市场:本地玉米,10元/7个;长豆角,5元/公斤;西红柿,3元/公斤;花叶茼蒿菜,1元/捆;空心菜,3元/公斤;苦瓜,4元/公斤

光明路菜市场:本地玉米,10元/6个;长豆角,5元/公斤;西红柿,2.8元/公斤;花叶茼蒿菜,1元/捆;空心菜,3元/公斤;黄瓜,2元/公斤

胖东来生活广场:空心菜,5.2元/公斤;精装临颖冬瓜,3.8元/公斤;漯河黄瓜,3元/公斤;丝瓜,3.2元/公斤;黄鳝,71.8元/公斤

幸福万家许扶店:本地玉米,1.98元/公斤;空心菜,3.36元/公斤;小冬瓜,1.76元/公斤;西红柿,1.98元/公斤;黄瓜,3.76元/公斤

## 出租

八一路老报社西邻有门面房出租,共3层,面积700平方米。有意者请联系赵先生(13903999117)。

## 关于许昌烟机员工团购住房 集中签约的通知

许昌烟机易地技改配套住房12#楼已取得预售许可证,具备签约条件。请相关团购员工按通知要求前往中建·观湖珑府项目营销中心,办理交款及房屋签约手续。

许昌烟机员工团购住房代表小组

电话:0374-3266573

营销中心签约咨询电话:0374-5996666、5997777

许昌市辰恒置业有限公司

2019年6月27日



跟着记者逛菜场