

酷暑时节,绿豆、苦瓜、丝瓜等清淡的食材受青睐

绿豆“当红”,“吃瓜”消暑



市民在胖东来生活广场选购苦瓜。

本报讯(记者毛迎文/图)进入7月,高温天气持续“发威”。这个时节,人们普遍食欲不佳,菜市场里哪些食材最受欢迎呢?7月3日上午,烈日当空,我到市区的一些菜市场 and 超市里转了转,发现适合高温天气吃的食物真不少。消暑佳品绿豆和清热解暑的苦瓜、丝瓜等都很畅销。

高温天气里,绿豆走俏

“最近天气太热,我每天都会熬一大锅绿豆汤,既消暑又解渴。”当日8时许,在市区文化路一个出售杂粮的摊位前,市民徐艳梅买了2公斤绿豆。她说,夏日里,她喜欢把绿豆汤放凉后或放在冰箱里冷藏一下再喝。她觉得绿豆汤是夏日里最消暑的“饮料”。

相信每个人关于夏天的记忆里,都少不了一碗清爽的绿豆汤。我注意到,当下,绿豆是菜市场里“当红”的食材。不少销售杂粮的商家为了吸引消费者的眼球,把绿豆摆在最显眼的位置。

关于绿豆的吃法,我问了一些买绿豆的市民,得到了很多让人“垂涎欲滴”的答案。熬绿豆汤是“入门技能”,几乎人人都会。我国的饮食文化博大精深,只有想不到的,没有做不到的。绿豆最消暑的吃法是做成绿豆冰棍儿:将绿豆煮至开花出沙,加入糖拌匀后倒入模具(如果喜欢沙沙的口感,还可以加一些糯米粉),放入冰箱冷冻之后,美味的绿豆冰棍儿就做好了。喜欢吃甜的,可以把绿豆、百合、莲子放在一起煮,“颜值”高、味道好;绿豆加上银耳熬成汤,白色配绿色,看着就清爽;绿豆与南瓜搭配,甜糯可口,不用加糖也相当好喝。喜欢吃咸的,绿豆海带炖排骨、绿豆煲鸽子、绿豆海带煲鸭汤……夏日里喝这些,既解馋又消暑。

绿豆的吃法五花八门。作为一种豆,它很难煮烂。这个问题怎么解决?市区胖东来生活广场销售杂粮的柜台前悬挂着一块提示牌,上面写着:“豆类一般不易煮烂,先泡一下,再放入冰箱冷藏半天后取出,就很容易煮烂了。红豆需要泡4个小时,绿豆需要泡1个小时。”

苦瓜虽苦,却有益健康

“新鲜的苦瓜,清热去火,夏天吃再

好不过了……”当日9时许,在市区白庙后街,菜贩王志磊用三轮车拉着一些苦瓜、豆角、苦菊、莜麦菜等蔬菜,正在招揽生意。

“苦瓜多少钱一斤?”一名骑电动车的中年女子停下来问价。

“2元钱一斤,你看看多新鲜。”王志磊随手抓起两根苦瓜,递到该中年女子手中。“嗯,是怪新鲜的,我挑几根。”该中年女子从王志磊手中接过一个塑料袋,挑选了3根苦瓜。“别看苦瓜挺难看,味道也很苦,但是可清热去火。凉拌苦瓜、苦瓜炒鸡蛋、苦瓜炒肉片,是我夏天常做的菜。”她说。

苦瓜,性味苦寒。中医认为,苦瓜有消暑除烦、解毒、明目的功效,还能清热去火。苦瓜营养丰富,所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高。特别是维生素C,每100克丝瓜高达84毫克,约为冬瓜的5倍、黄瓜的14倍、南瓜的21倍,居瓜类之冠。

苦瓜有一定的食疗功效,受到了人们的青睐。当日,我在市区一些超市、菜市场看到,浅绿色的苦瓜被摆放在蔬菜区的显眼位置,供市民挑选。

需要注意的是,因为苦瓜性凉,脾胃虚寒者不宜多食和生食,孕妇慎食。

除了苦瓜外,苦菊、芦笋等苦味蔬菜也颇受欢迎。在胖东来生活广场,脆生生的芦笋被扎成小捆儿,整齐地摆在柜台上。“芦笋含有草酸,吃起来会有一股苦味,烹饪之前最好焯一下水。”看到我对芦笋感兴趣,工作人员贴心地提醒。

清甜的丝瓜,炒菜、煮汤都好吃

“家家瓜架傍篱搭,满架黄花满架瓜。藤缠萝绕蔓连蔓,分甚邻家与自家。”这首小诗描述的是农家小院夏日结满丝瓜的景象。眼下,丝瓜青皮嫩肉,在菜市场里的很多摊位能看到。

“新鲜的丝瓜,不信你掐一下,能掐出水来,买回去煮汤或者和鸡蛋一起炒,随便做一下就很好吃……”在市区万丰路,菜贩张红英手里拿着一根青翠的丝瓜,热情地叫卖着。她说,以前,很多人家有院子,春天在墙角种几棵丝瓜,到了夏天和秋天,鲜嫩的丝瓜挂满藤蔓。那是随手可得的美味佳肴。如今,住楼房的人多了,种丝瓜不像以前

那么方便,但很多中老年人还是习惯在夏季吃丝瓜。好在如今种植业发达,夏季丝瓜大量上市,花三五元钱就能买上几根。“夏天饮食以清凉败火为主。丝瓜是凉性食材,很适合在炎热的天气里吃。”张红英说。

丝瓜除了含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、瓜氨酸及多种维生素外,还包含人参中的重要成分——皂甙。中医认为,丝瓜有化痰、美容、通经络、行血脉、生津止渴等功效。

丝瓜是一种家常食材,最简单的做法就是清炒,拍些蒜瓣放在里面,出锅后装在盘子里,青瓜上白蒜点点,赏心悦目。也可以把丝瓜与豆腐或鸡蛋放在一起煮汤,由于丝瓜汁水丰富,最好现切现煮,以免其营养成分随着汁水流失。烹调的时候不要添加太多重口味的酱料,以免影响丝瓜清甜的口感。

相关链接

7月3日 市区部分菜市场部分菜价

文化路菜市场:苦瓜,4元/公斤;长豆角,5元/公斤;西红柿,3元/公斤;丝瓜,4元/公斤;土豆,3元/公斤;洋葱,2元/公斤

白庙后街菜市场:生菜,3元/公斤;长豆角,5元/公斤;西红柿,3元/公斤;苦瓜,4元/公斤;黄瓜,3元/公斤;丝瓜,4元/公斤

胖东来生活广场:绿豆,11.96元/公斤;象牙萝卜,2.2元/公斤;苦瓜,4.2元/公斤;丝瓜,4.4元/公斤;寿光紫茄子,3元/公斤

家辉生鲜东大街店:空心菜,1.98元/公斤;韭菜,3.58元/公斤;圆椒,4.38元/公斤;紫甘蓝,1.98元/公斤;西葫芦,3.18元/公斤

我市出台公租房后期管理日常巡查制度

本报讯(记者王利辉 通讯员田苗)7月2日,记者从市住建局获悉,市保障性安居工程工作领导小组办公室出台《公租房后期管理日常巡查制度(试行)》,对公租房后期管理日常巡查工作进行规定。

按照规定,各县(市、区)住房保障主管部门要对已分配的政府投资公租房实行每周不低于两天的巡查,每季度对每个承租家庭走访排查不少于一次。巡查内容包括:核实现住人员与承租人的身份是否相符,是否存在闲置、转租、转借、擅自调换、私搭乱建、侵占共用部位、破坏或损害房屋及公共设施等违反规定的行为,是否存在房屋内存放易燃易爆物品、改变住房使用性质或存在非法活动的情况,查看房屋质量及搜集群众反馈意见等。

同时,我市还规定了巡查工作要求。巡查人员对发现的问题应及时上报,不得擅自处理,更不得在巡查中吃拿卡要等。若发现上述行为,经查实,我市将按照相关管理规定严肃处理。

该制度的出台,将进一步加强我市公租房的日常租赁运营管理,完善公租房退出机制,提高公共资源使用率,切实增强困难群众的获得感、幸福感和安全感。

落实立案登记制 破解“立案难”问题

本报讯(记者吕正子 通讯员和忠)7月2日,魏都区人民法院召开“落实立案登记制,加强诉前调解”新闻发布会,表示将坚决贯彻落实立案登记制,做到有案必立、有诉必理、结案必执。

据了解,2015年5月1日全国法院立案登记制度实施后,魏都区人民法院平均每年登记立案量以50%的速度增长,年均收案数突破1万件,但在实施过程中也存在“立案难”问题。根据最高人民法院的要求,魏都区人民法院决定严格落实立案登记制,确保群众诉讼权利。

此次新闻发布会介绍了该院严格落实立案登记制的背景及具体措施:在坚持有案必立的基础上,该院会充分征求当事人意见,同意进行诉前调解的转入调解程序进行诉前调解,在一个月內调解不成功的及时转入诉讼程序。该院将以前积压的1581件执行调解案件录入执行审判流程系统。

增强意识抓党建

本报讯(何明霞)今年以来,许都农商银行椹涧支行在巩固前期党建工作成果的基础上,不断增强党建责任意识,进一步做实做强基层党建工作,充分发挥党建引领作用,以严的精神、实的作风抓好基层党建各项工作。

开展观摩评比活动

本报讯(丁耀琴)近日,鄢陵县陈化店镇组织镇直党政干部及26个社区的党支部书记等,围绕抓党建促脱贫攻坚、抓党建促集体经济发展、抓党建促美丽乡村建设等重点任务开展逐村观摩评比活动。

