

从白露开始,人们容易出现“秋燥”症状,应多吃一些蔬菜进行缓解

“绿色小人参”秋葵补肾益气 “平民人参”胡萝卜益肝明目

本报讯(记者 张汉杰 文/图)时间过得真快,不知不觉已进入9月。本周末将迎来白露节气。从白露开始,人们容易出现“秋燥”症状,应多吃一些蔬菜进行缓解。9月4日,记者逛菜市场时留意到,眼下,胡萝卜、秋葵、豆类蔬菜最为常见。这些蔬菜不仅价格“亲民”,而且润燥益气、健脾清肺,挺适合这个时节食用。

又到了吃大闸蟹的时候 学会挑选很重要

菊黄蟹肥秋正浓,讲的是金秋九月正是吃大闸蟹的好光景。雌蟹正是膏香肉嫩之时,怪不得有些美食爱好者称吃大闸蟹是一种季节性的享受。连唐代诗人李白都要赋诗称赞:“蟹螯即金液,糟丘是蓬莱。且须饮美酒,乘月醉高台。”

9月4日,市民李丹花逛菜市场的一个主要任务就是选购大闸蟹。9时许,记者在市区白庙后街菜市场见到她时,商贩袁志军正在帮她挑选合适的大闸蟹。不一会儿,袁志军就给她挑选了4只。

“挑大闸蟹,要看蟹肚和蟹脚。”看到袁志军三两下就给顾客挑好了大闸蟹,旁边的魏鹏华忍不住向他请教挑选大闸蟹的方法。袁志军认为:“好的大闸蟹的肚子白得像玉一样,没有黑点;蟹脚上带黄毛说明有劲儿,这样的才好吃。”

那么,怎样做呢?魏鹏华向袁志军请教,毕竟人家干这一行已经七八年了。“做大闸蟹最好清蒸。清蒸的时候一定要注意时间,15到20分钟最好。时间短了,杀不死细菌;时间过长,肉味儿就不好了。配上生姜、醋、糖,放多少因人而异,到时间开吃就行啦。”袁志军说。

听完袁志军的介绍,魏鹏华忍不住以每公斤180元的价格买了3只。袁志军拜托记者提醒广大读者:“死蟹千万不要买,吃了很容易食物中毒。”

龙豆想要好吃 记得先煮一会儿

“龙豆,这个名字挺有意思。要买点尝尝?”当日10时许,市民李慧芳跟一起来买菜的赵雯站在胖东来生活广场二楼超市卖龙豆的柜台前商量道。



9月4日,市民在胖东来生活广场选购胡萝卜。

据34岁的李慧芳介绍,她之前没有买过龙豆,今天看见想尝尝鲜。她指着介绍龙豆的牌子说:“上面说它原产于非洲和东南亚的热带雨林,在中国主要生长在海南、西双版纳等地,富含蛋白质、维生素、多种矿物质,营养价值极高。”

至于回家后如何烹饪,李慧芳已经想好。她准备仿照炒扁豆的方法清炒龙豆。如果孩子想吃肉,她就做一份龙豆炒肉。龙豆真的可以这样直接炒吗?在市区开了10年饭店的魏三民介绍了两种做法:“龙豆营养价值高,烹饪方法不同,味道也不一样。不想费事的话,跟平时炒其他豆类蔬菜没啥大区别。慢慢地翻炒,用锅铲压一下,炒软就行了。如果想做得好吃点儿,记得先把龙豆用水煮熟,然后用淡盐水浸泡一会儿再烹饪。”

当日,记者逛菜市场时注意到,除了龙豆之外,菜市场里的豆类蔬菜还有荷兰豆、扁豆、四季豆、白莲豆。丰富的豆类蔬菜满足了不同人群的购买需求。

人称“绿色小人参” 新鲜的秋葵受青睐

当日11时许,在市区向阳路农贸市场一角,几位市民围着一个菜摊儿正在选购一种长相像辣椒的蔬菜。

“这是黄秋葵,营养价值很高,人称‘绿色小人参’。”菜贩赵国军说,黄秋葵是秋葵的一个品种。如今,人们都讲究营养饮食,这种营养价值高的“鲜货”十

分受人喜爱。

黄秋葵别名咖啡黄葵、洋辣椒,不仅嫩莢可食用,花和嫩叶也可食用。其形似辣椒,不但味道鲜美、营养丰富,而且具有较强的防癌、抗癌功效,被称为“糖尿病克星”。黄秋葵富含胶质、抗氧化剂、维生素A、蛋白质及锌等微量元素,经常食用可以强身健体、补肾益气,有“绿色小人参”之美称。美国人甚至给它起了个容易被记住的名字——“植物伟哥”。

“秋葵在饭店里属于中高档菜,一般价格都不低。”市民李芸说,她吃火锅时,喜欢在里面涮食,吃起来脆嫩多汁、清香滑润,感觉很不错。另外,秋葵可凉拌、热炒、油炸、炖食,凉拌和热炒时需要在沸水中烫一下,可以去涩。

“平民人参”物美价廉 炒炸炖蒸都很美味

时下,萝卜开始上市,胡萝卜、白萝卜自然成了人们餐桌上的“常客”。胡萝卜含多种胡萝卜素、维生素及微量元素,被称作“平民人参”,可益肝明目。

“看着怪新鲜。你看上面还有泥土呢!”当日上午,在市区文化路菜市场,

市民王蓉以每公斤2元的价格购买了一些胡萝卜。“通常我将它和小米放在一起熬粥,或者买点儿羊肉一起炖。”王蓉说,胡萝卜是当季菜,储存时间长,物美价廉。“有时候,我也会将其切成丝,和鸡蛋一起炒着吃。一个胡萝卜就可以炒一盘菜。”

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A。维生素A和胡萝卜素有促进眼内感光色素生成的功能,能预防夜盲症,增强眼睛的辨色能力,并能缓解眼睛疲劳和眼睛干涩。

据《本草纲目》记载,胡萝卜能“下气补中,和胸膈肠胃,安五脏,令人健食,有益无损”。那么,吃萝卜有什么讲究吗?据了解,胡萝卜是“补气”的,白萝卜是“泄气”的;胡萝卜上午吃最好,白萝卜则适合下午吃。

采访中,一些市民还会选择将胡萝卜切碎后做成丸子炸着吃,或者切成细丝蒸食。

■ 相关链接

9月4日 市区部分菜市场部分菜价

胖东来生活广场:鲜香菇27.8元/公斤;青茄子,2.6元/公斤;菜椒,3.4元/公斤;菠菜,17.8元/公斤;芹菜,3.8元/公斤;鲜花生,6.4元/公斤;西蓝花,7.8元/公斤
幸福万家许扶店:四季豆,15.96元/公斤;芹菜,3.96元/公斤;空心菜,5.16元/公斤;小茴香,7.96元/公斤;玉米菜,5.16元/公斤;黄瓜,4.96元/公斤
毓秀农贸市场:小白菜,4元/公斤;苦瓜,3元/公斤;大蒜,16元/公斤;西葫芦,3元/公斤;芹菜,7元/公斤;本地葱,5元/公斤
文化路菜市场:秋葵,16元/公斤;西红柿,3元/公斤;胡萝卜,2元/公斤;散菜花,5元/公斤;红薯,2元/公斤;黄皮椒,8元/公斤
向阳路农贸市场:长豆角,5元/公斤;洋葱,4元/公斤;青笋,6元/公斤;空心菜,4元/公斤;生菜,2元/公斤;黄瓜,3元/公斤

公告

我部拟组建零星工程施工、工程咨询、勘察测量企业库,欢迎许昌市

相关业务公司前来报名。

联系人:郝先生(13333996370)

中国人民解放军71622部队

2019年9月5日

建安产权拍字[2019]5号

许昌市建安区公安局交通管理大队房屋建筑物及所占压土地的意向用地使用权拍卖公告

我公司接受委托,现定于2019年9月26日15时在许昌市建安区公共资源交易中心开标一室(许昌市建安区兴业大厦北四楼),依法对位于许昌市梨园转盘向北300米路西的原许昌市建安区公安局交通管理大队的房屋建筑物及所占压土地的意向用地使用权进行公开拍卖,起拍价以河南恒力资产评估事务所出具的豫恒评咨字[2019]第031号《资产评估咨询报告》和河南宏大地产估价有限公司出具的《土地估价报告》(预估)

为依据。拍卖成交后,以房管和土地部门实测面积为准。若上述两者有所误差,拍卖标的、成交价款及拍卖佣金不退。标的不实行“三包”服务。起拍价:1323.27万元。

一、报名须知 请有意竞买者在考察、咨询清楚后,须于2019年9月25日16时前,持能证明符合竞买条件的有效证件原件及复印件、竞买保证金,到许昌市建安区公共资源交易中心四楼4159室办理报名登记手续。

二、发布公告的媒介 本公告同时在全国公共资源交易平台(河南省·许昌市)、《许昌晨报》等媒体发布。

三、竞买保证金缴纳方式 电汇或转账(法人单位需从基本账户转账)递交。竞买保证金:200万元(贰佰万元整)。截止时间:2019年9月25日16时。收款人:许昌市建安区公共资源交易中心。开户银行:中国邮政储蓄银行许昌建安区镜水路支行。账号:9410 0601 0000 2172 52。汇款单备注部分填写:建安

产权拍字[2019]5号。

咨询地址:许昌市建安大道52号。咨询电话:18539038885(刘先生)、0374-2776936、13017599708。报名地址:许昌市建安区公共资源交易中心四楼4159室(0374-5115655)。建安区公共资源交易中心监督电话:0374-5113080。建安区国资监督电话:0374-5113612。许昌市市场监督管理局监督电话:0374-3178755。

许昌阳光拍卖有限公司

2019年9月5日