

秋雨连绵拉低了早晚的温度,秋意越来越浓
在这个收获的季节,菜市场内更是热闹非凡

韭花飘香正当季, 快到菜市场里寻鲜

本报讯(记者 陈晨文/图)一场秋雨一场寒,连续的阴雨天着实拉低了莲城早晚的温度,秋意越来越浓。秋天,正是进补的时节。如今走进菜市场,你会看到无论是块茎类蔬菜,还是叶菜类蔬菜都很丰富。9月18日,又到了记者帮您逛菜市场的时间。如今的菜市场里,韭花正当季,且量大质优,但超市里不是很好找。喜欢的市民可以到周边菜市场里购买。营养美味的小茴香、菜花也被菜贩摆在显眼位置,吸引着顾客。

应季的韭花, 味道鲜美营养丰富

记者一圈儿逛下来发现,韭花绝对是如今菜市场里正当季、最受欢迎的菜。无论是在文化路,还是在光明三巷,记者都看到嫩白的韭花。

别看韭花普通,却与书法有不解之缘,如闻名于世的五代杨凝式的《韭花帖》。杨凝式是五代后梁、后唐、后晋、后汉、后周五朝元老,官至太子太保,一生狂傲,人称“杨疯子”(即杨疯子)。一年秋天,杨凝式一觉醒来已是午后,觉得有点儿饿,才想起中午没有吃饭。恰在此时,宫中给他送来一盘韭花。不知是饿了还是韭花做得地道,他吃着特别香。为表达感激之情,杨凝式当即写了一封谢折,其中写道:“当一叶报秋之初,乃韭花逞味之始。”

韭花向来是不少市民的心头好。刚来到市区光明三巷,记者就看到不少市民的菜篮子里有韭花。

“小伙子,买点韭花吧,可多人买呢。”当日8时,菜贩张凤芝笑着向记者推荐。她是建安区人,种菜3年了。每年9月份,她都会售卖韭花等应季蔬菜。记者来到她的摊位时,有两位顾客正在向她询问价格。“三块钱一斤,买多了再商量。”

听她这么一说,旁边的大姐笑着说:“我买不了多少,你也给我便宜点儿吧!给我挑点儿新鲜的,好吃下次再买。”

“那好,我就当多拉个顾客吧。”朴实的张凤芝赶紧俯下身给对方挑菜。“茎挺花白就是好菜,我保证你下次还来买。”

张凤芝帮顾客挑菜时,记者向她询问做菜的方法。“这些都是家常菜,很好做。你可以用盐腌制后做成酱,味道特别鲜美。要是不想这么麻烦,就做一道韭花炒肉,可入味。”

韭花不只是美食,还能开胃生津、增食欲、促消化。现代医学研究表明:韭花营养丰富,富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素、抗坏血酸等多种有益人体健康的物质,既是美食,又有食疗价值。入秋乍冷,家人围坐,用火锅涮羊肉,配上一碟香味浓郁的韭花酱,实为人间一大享受。

绿油油的小茴香, 味道独特吃法多

除了韭花外,在文化路与光明三巷不少菜贩的菜摊儿上,绿油油的小茴香也十分常见,且十分新鲜。它们往往成捆堆放在那里,被收拾得不带一点儿泥土,还挂着晶莹的露珠,卖相十足。喜



市区光明三巷,当季的韭花卖相十足。

欢它的市民也不少,但以老人为主。

“快来看看吧,这可是自家地里种的。早上刚摘的,绝对新鲜,晚了可没了!”在文化路中段,菜贩赵全友正在热情地招揽顾客。他的摊位很特别,就是一辆小小的三轮车。车上的菜也很简单,就是小茴香。

“今天的小茴香确实不错,可以买点回去包饺子。”市民王秀云老人在赵全友的三轮车上很快就找到了一小捆中意的小茴香,再把自己觉得不好的细枝乱叶清理一遍,便开始与赵全友讨价还价。姜还是老的辣,本来1元1捆,最终被她以1.5元2捆拿下。

“小茴香的味道有点儿特别,配上猪肉做馅儿可以包饺子吃!”王秀云说,虽然小茴香味道比较独特,有一些人会不习惯,但她对它十分喜爱。每当看到新鲜的小茴香,她总免不了带点儿回去。

“小茴香除了包饺子外,还有很多不错的吃法,比如摊煎饼、烙菜馍,味道都很好。”对于爱吃小茴香的王秀云来说,怎么做当然是难不倒她的。她告诉记者,小茴香还可以凉拌,加上自己喜欢的调料,少放些盐,淋上醋和香油,吃起来味道也很好。

购买滋补菌类, 应先了解功效

菌类以其鲜美的味道征服了人们的味蕾,对身体也有滋补作用。不管是炖菜还是涮火锅,总少不了它的身影。菌类不仅营养价值高,味道鲜,而且能使菜肴变得更加鲜美。

当天逛菜市场时,记者发现市区各大菜市场有不少卖平菇的小贩。平菇朵大肉厚,很诱人。菜市场里的菌类毕竟品种单一,和超市里的菌类是不能比的。

在胖东来生活广场,记者发现菌类占据了蔬菜区不小的地盘。在这里,不仅有常见的香菇、平菇、金针菇,而且有茶树菇、双孢菇、蟹味菇、白玉菇、鹿茸菇、杏鲍菇、虫草菌等。各种菌类看得

人们眼花缭乱,一时还真不知道如何选择。

“秋天吃些菌类对身体有好处!对于如何选择,我觉得要根据自己的口味和菌类的食用功效而定。”市民李美萍说,“你看,香菇富含B族维生素、多种矿物质与氨基酸,高蛋白、低脂肪,经常食用能够促进人体新陈代谢,提高免疫力。”

李美萍说,天冷的时候,她喜欢煲汤,经常买一些香菇做香菇鸡汤。“先将鸡肉过热水,然后放入砂锅。砂锅内加冷水,放入生姜片、香菇、枸杞、大葱、花椒、八角等炖。炖好后,放入切碎的香菜,汤喝起来十分鲜美。”

相关链接

9月18日市区 部分市场部分蔬菜价格

文化路菜市场:本地玉米,1元/个;长豆角,6元/公斤;韭花,6元/公斤;小茴香,8元/公斤;白萝卜,2.4元/公斤;苦瓜,4元/公斤

光明三巷菜市场:本地玉米,6个5元;小茴香,8元/公斤;韭花,6元/公斤;青茄子,2.6元/公斤;白萝卜,2元/公斤

胖东来生活广场:苦瓜,4元/公斤;丝瓜,3.8元/公斤;小茴香,9.2元/公斤;中牟青茄子,2.2元/公斤;鲜花生,6.4元/公斤

幸福万家许扶店:苦瓜,2.76元/公斤;空心菜,5.16元/公斤;丝瓜,7.16元/公斤;青茄子,3.76元/公斤;小茴香,5.96元/公斤

专项检查 城区特药批发企业

本报讯(记者 张莉莉)9月16日,记者从市市场监督管理局获悉,该局与市公安局禁毒支队组成联合监督检查组,对城区特药批发企业进行了专项检查。

检查组重点对我市两家特药批发企业进行检查,内容包括企业是否执行《麻醉药品和精神药品管理条例》及相关规定;是否建立健全特殊药品管理制度并严格按照制度执行;是否成立特殊药品专门组织机构,人员配备和资质是否符合相关要求;计算机系统是否能对特药进行有效管控;是否实行“双人双锁”管理,入库双人验收、出库双人复核等。

从本次检查情况看,我市特药批发企业均能够遵守相关规定,管理和使用过程符合特药经营相关要求。

下一步,相关部门将继续保持对麻醉药品、精神药品、含特殊药品复方制剂的高压监管态势。

定点投放鼠药 保护社区环境

本报讯(记者 李亚琨)9月17日上午,魏都区西关街道办事处组织辖区各社区的工作人员,在辖区庭院、单位定点投放鼠药,并向居民宣传病媒生物防制知识。

老鼠繁殖速度快,灭鼠防病始终不能放松。建安社区工作人员在市中心医院东家属院、6911家属院、水家属院等庭院进行了全方位鼠药投放。万象社区在万象小区内的卫生死角投放鼠药,还向居民宣传了辨识鼠药的技巧及投放鼠药的注意事项。寿昌社区辖区内老旧庭院多、老旧楼房分布分散,社区工作人员全部行动起来,确保不遗漏每一处鼠药投放点。其余各社区也纷纷行动起来,集中投放鼠药。投放后,工作人员对容易忽略的区域进行了检查。

投放鼠药达到了控制“四害”增长的目的,抵制了细菌的蔓延,避免了疾病的传播,保护了社区环境。

针对部分养宠物居民的担忧,寿昌社区工作人员告诉记者,为了保证鼠药不被家养宠物误食,他们在醒目位置标了“有毒”字样,提醒社区居民管理好宠物。这次投放的鼠药毒性不大,猫、狗误食会晕倒片刻,并无直接生命危险,但对老鼠有杀灭作用。

鄢陵县侨联 开展侨情排查活动

本报讯(张东红)近日,鄢陵县侨联开展归侨侨眷、港澳同胞、海外侨胞和归国留学生排查登记工作,采取发函、走访、座谈、发放问卷等方式,对侨界群众主要分布情况,以及旅居海外华侨华人和海外留学生分布国家、地区情况进行统计。

通过排查,该县详细掌握了归侨侨眷、海外留学人员、海外留学归国人员情况,补充完善了侨情资料,为领导决策提供了可靠依据。排查中,该县还为侨眷发放了《致鄢陵籍归侨侨眷、港澳同胞、海外侨胞和归国留学生的一封信》、便民服务联系卡、基本县情和经济发展现状等资料,进一步密切了侨联干部和侨界群众的联系。



跟着记者逛菜场