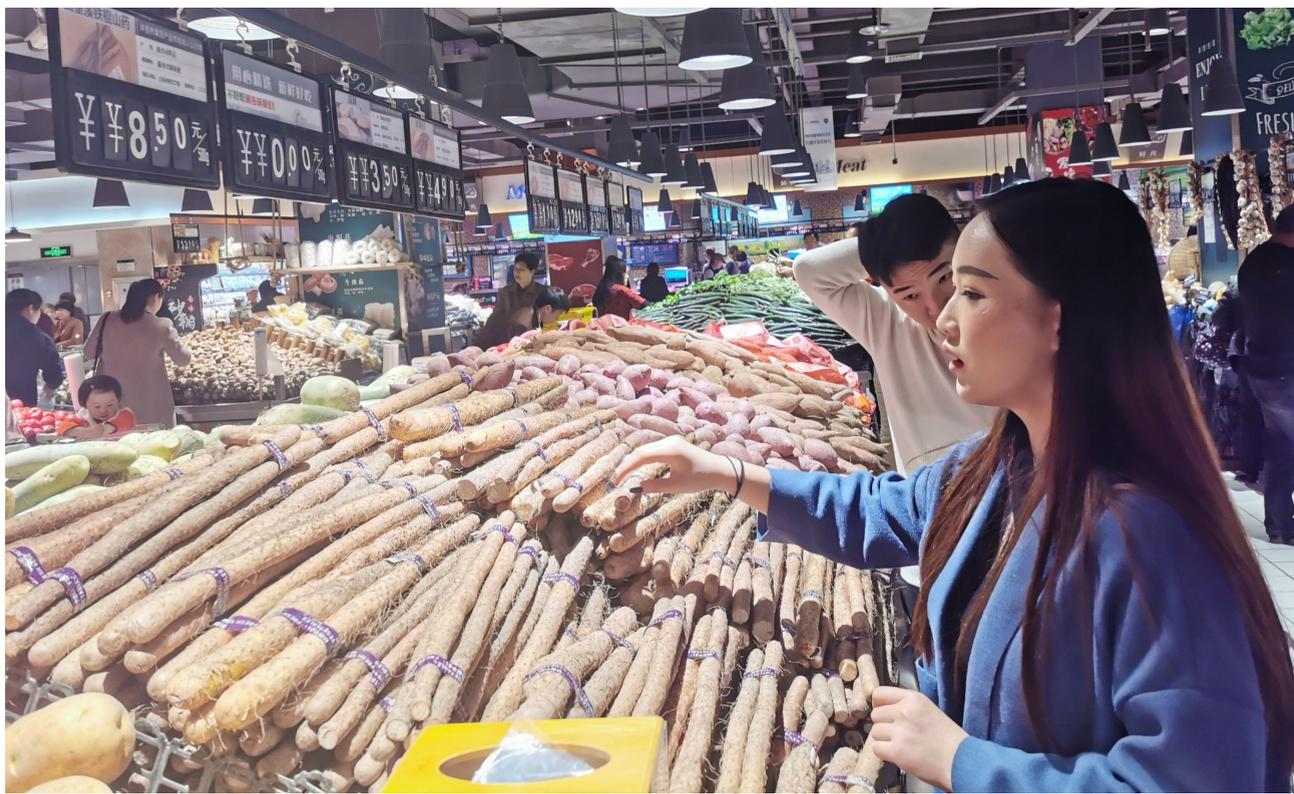


# 霜降节气至,进补正当时

## 菜市场里养生食材受青睐



市民在胖东来生活广场挑选铁棍山药。

本报讯(记者毛迎文/图)10月24日是二十四节气中的霜降。霜降作为秋季的最后一个节气,意味着季节将从秋季向冬季转换。10月23日一大早,我就到市区一些超市和菜市场转转,发现金秋时节,有滋补功效的山药、板栗、紫薯等颇受人们青睐。秋意正浓,昼夜温差越来越大,凉风习习的清晨或傍晚,一盘热气腾腾的蒸山药、蒸紫薯,肯定会让人胃口大开。

### 山药滋补强身,吃法多样

俗话说:“秋冬吃山药,胜过吃补药。”当日10时许,在市区胖东来生活广场蔬菜专柜前,不时有顾客驻足选购铁棍山药。

“山药有滋补功效,秋天多吃一些补身体。你看,这些山药上有这么多‘毛刺’,摸起来很瓷实,是真正的铁棍山药……”两位中年女士一边挑选铁棍山药,一边讨论。我注意到,柜台上摆的铁棍山药每根有三四十厘米长,表皮上布满根须。铁棍山药售价每公斤17元,比普通蔬菜贵一些。不过,这并不影响它的销量。为了方便顾客挑选,铁棍山药被分成一捆一捆的。不少人路过这个柜台时,都会顺手提起一捆放进购物车里。

铁棍山药是山药品种之一,因为表皮上有像铁锈一样的痕迹,故而得名。铁棍山药肉质紧实细腻,粉性很足,比普通山药的黏液少。因含水量少,铁棍山药多糖含量丰富,营养价值比较高。

嫌蒸着吃口感单调,可以把山药切成块,与小米一起熬粥喝,既滋补又养胃。除此之外,还可以将山药与排骨或猪棒骨一起炖汤。山药是大众化滋补珍品,所含的B族维生素是大米的数倍。中医认为,山药具有补脾养胃、补肺益肾的功效,对肺虚咳嗽、脾虚久泻、慢性肠胃炎、糖尿病等都有疗效。由于山药中淀粉含量较高,人们在食用山药时,最好适当减少主食的摄入量。

### 板栗养胃健脾,能做菜

“新鲜的板栗,你瞅瞅,颗颗饱满。蒸一蒸或炒一炒都好吃……”当日中午,在市区白庙后街,商贩李霞用三轮

车拉着几十公斤板栗正在沿街兜售。她卖的板栗个头儿比较大,每公斤售价9元。

“我只吃过糖炒板栗,生板栗怎么做?”一位顾客捏起一个板栗,一边端详,一边问李霞。

“饭店里卖的板栗炖鸡你吃过吧?板栗不仅能做成零食,还可以用来做菜。做法很简单,把剥好的板栗和鸡肉一起炖,炖到鸡肉和板栗烂熟后,加盐等调料调味就可以了。板栗炖鸡是一道养生菜,很适合在秋季进补的时候吃。想吃板栗原本的味道,蒸一下就可以。用刀在板栗的外皮上切一下,蒸到板栗开口‘笑’就可以吃了。”李霞说。听了李霞的一番介绍,那位顾客爽快地买了一公斤板栗,准备回家烹饪佳肴。

板栗味甘性寒,有养胃健脾、补肾强筋的功用。唐代孙思邈说:“栗,肾之果也,肾病宜食之。”《本草纲目》指出:“栗治肾虚、腰腿无力,能通肾益气,厚肠胃也。”

俗话说:“一夏无病三分虚。”夏季,人们大多贪食冷食,脾胃功能还没有恢复过来。秋季若是进补大鱼大肉,会增加脾胃负担,消化、吸收的效果不会很好。用一些有滋补作用的素食来进补,既可起到补虚的作用,又不会增加脾胃的负担,真是一举两得的好办法。口感绵软、甜糯的板栗,与寒意正浓的深秋很相配哦!

### 紫薯富含花青素,老少皆宜

当日11时30分左右,在市区东大街一家超市内,60多岁的市民梁女士挑选了几个紫薯装进塑料袋里。“中午我准备蒸米饭,把紫薯切成块顺便蒸一下,我的小孩子很爱吃。”梁女士说。

在市区胖东来生活广场,紫薯也很受消费者青睐。我注意到,每公斤紫薯的价格为9.8元,比普通红薯贵得多,但依然有不少消费者选购。我问了几个买紫薯的市民,他们大都表示,紫薯个头儿小,很适合孩子吃。“我的女儿2岁了,比较挑食。小孩子对颜色丰富的食物比较感兴趣。我把紫薯蒸一下,或者做成紫薯银耳汤、紫薯南瓜汤让她喝,她都很喜欢。”一位年轻妈妈带着女儿

前来购物。她一边挑选紫薯,一边向我介绍紫薯的吃法。

科学研究发现,紫薯与常见的红薯、白薯相比,其蛋白质、糖分等含量都无太大区别,唯一不同的是它们的颜色。紫薯呈现的紫色,主要源于其含有花青素。花青素是天然强效的自由基清除剂。它清除自由基的能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍,对100多种疾病有预防和治疗作用。简单地说,花青素可以保护肝脏,增强血管弹性,预防心脑血管疾病发生。

小小的紫薯虽其貌不扬,却可以做成老少皆宜的美食。紫薯的做法很简单,只需将紫薯洗净后放进锅中蒸熟即可。除此之外,也可将紫薯与小米、南瓜等食物搭配做成粥,或者将紫薯和面粉一起揉成团,然后制成紫薯饼。

### 相关链接

#### 10月23日 市区部分菜市场部分蔬菜价格

文化路菜市场:土豆,2.4元/公斤;平菇,6元/公斤;香菜,5元/公斤;芹菜,2.4元/公斤;白萝卜,2元/公斤

白庙后街菜市场:茄子,4元/公斤;菜花,2.6元/公斤;茄瓜,4元/公斤;本地葱,2.6元/公斤;莜麦菜,3元/公斤;生菜,3元/公斤

胖东来生活广场:铁棍山药,17元/公斤;紫薯,9.8元/公斤;莲藕,7元/公斤;大白菜,1.4元/公斤;象牙萝卜,2元/公斤

家辉生鲜东大街店:紫甘蓝,1.98元/公斤;包菜,1.58元/公斤;香菇,11.96元/公斤;板栗,7.96元/公斤;红尖椒,5.18元/公斤

## 举办运营分享会,助力许昌企业走出国门

本报讯(记者肖涛 通讯员曹莹)如何挑选秋冬时尚品类,跨境电商新的利润增长点有哪些……10月23日,许昌市邮政分公司举办运营分享会,助力越来越多的许昌本土企业走向世界。

本次运营分享会以“深入了解市场品类”为主题,整合跨境电商平台、产品运营及邮政物流等多方资源,吸引许昌跨境电商卖家共同参与,建立电子商务行业的信息交流机制,实现许昌邮政和本地企业双赢,助力越来越多的本地企业走向世界。来自许昌各地的150多家从事跨境电商出口贸易和传统出口贸易的企业与商家参加了本次会议。

据悉,许昌市邮政分公司紧跟跨境电商发展的形势,2019年已举办了4场跨境电商峰会,参会1000人次左右。会议带来了最新的行业资讯和运营经验,对提升许昌本地跨境电商的业务水平,营造良好的跨境电商发展氛围,促进许昌跨境电商既好又快发展起到了积极的推动作用。

## 争当践行者,把学校建成文明沃土

本报讯(记者肖涛 通讯员汪浩)10月22日,许昌职业技术学院召开省级文明校园暨文明城市创建工作推进会,以创建工作为抓手,切实提升学校综合实力和办学水平。

据了解,为保障创建工作顺利推进,许昌职业技术学院出台了《创建省级文明校园实施方案》。根据安排,该校将对标省级文明校园各项标准,切实加强思想道德建设,着力推进领导班子建设,不断加强教师队伍建设和开展校园文化建设,有序推进校园环境建设,持续加强活动阵地建设,推动创建工作深入开展。该校提出做到“三全”,即“全员、全过程、全方位”开展文明校园创建工作,并将之作为全面提升内涵建设和管理水平的总抓手,细化目标和措施,形成制度化、规范化、常规化的工作模式。

“教师不仅传道授业解惑,而且要做文明礼仪教育的践行者。在课堂内外,我们将规范自己的言行,树立榜样,潜移默化地感染和影响学生。”许昌职业技术学院教师李清表示,为了支持学校创建省级文明校园,她号召教师不仅到教室中,而且到宿舍中关注学生日常文明,师生携手创建文明校园。

该校学生纷纷表示,要争当文明校园创建的践行者。该校学生袁婷婷表示,文明的学生是爱学习的人,是讲礼貌的人,是遵守纪律的人,是有责任感的人。她将从身边小事做起,养成良好的习惯。

## 观看专题节目 学习榜样不忘初心

本报讯(张东红)10月23日,鄢陵县委统战部集中观看由中共中央组织部、中央广播电视台联合录制的反映优秀共产党员和先进基层党组织典型事迹的专题节目《榜样4》,使党员干部深刻体会到当代共产党员的理想信念与精神风貌。大家纷纷表示,要以榜样为标杆,用榜样的力量激励自己,始终坚定理想信念,不忘初心、牢记使命,以实际行动践行全心全意为人民服务的宗旨。

