

天气渐冷,多吃补脾养胃暖身体的食物

芥芥菜抢“鲜”上市 霜打红薯叶卖得火



10月30日,在市区文化路菜市场,菜贩刘广勤在整理摊位上的芥芥菜。

本报讯(记者 张汉杰 文/图)时光飞逝,转眼间将进入11月份,天气会越来越冷。此时,在饮食上多吃补脾养胃暖身体的食物。当下,菜市场有哪些新鲜美味的食材?10月30日,记者逛菜市场为你打探一番。

芥芥菜好吃不贵 有助于增强机体免疫力

“新鲜的芥芥菜,好吃不贵,3元一斤。”当日8时30分,在市区文化路菜市场,家住建安区河街乡的菜贩刘广勤骑着一辆电动三轮车在这里叫卖。

刘广勤说,这些芥芥菜是她一大早就从地里挖的。“我家有一块林地,里面长了许多芥芥菜,长势好,很嫩很新鲜。”刘广勤说,她卖芥芥菜已经好几天了,尝鲜的人不少,平均每天能挣六七十元。

“孩子们比较喜欢吃,我想买些包野菜馄饨。”一名正在选购芥芥菜的赵女士说,她上周买了一些芥芥菜包了一顿饺子,“味道不错”。

芥芥菜为十字花科植物,又名地菜,是人们喜爱的一种野菜。其含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强机体免疫力。

炒菜用白莲 炖汤选红莲

“这个时候的莲藕最甜啦!”9时30分,在市区光明路惠泽农贸市场,摊主魏红星一边将莲藕分成“三六九等”,一边对顾客说。

“5元/公斤,昨天批发了30公斤,卖个精光。今天多批发了几十公斤,估计到中午就能卖完。”魏红星说,他做莲藕生意5年多了,每年天冷后开始卖,一直卖到来年立夏。

深秋时节,空气干燥,人容易烦躁不安。这时要多吃一些清心润肺的食物去秋燥。莲藕富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质,维生素,以及淀粉,有开胃清热、润燥止渴、清心安神、益血益气的功效,可增强人体免疫力。

“选莲藕和选胡萝卜一样,要选短粗的。”魏红星拿起一节细细的白莲说,

这种形状的都是长在两头的,不好吃。据他介绍,炒菜、凉拌一定要选白莲。因为白莲口感脆、水分多,而且甜丝丝的。“炖汤用红莲,能炖软,出味儿。”魏红星一边说一边从另一个袋子里拿出一节莲藕,“这就是红莲,跟白莲放在一起比一比你就知道了。”

红莲和白莲在外观上并无两样,区别主要在内部颜色,而且通过莲藕两端就能看出来。白莲是淡黄色的,红莲是淡粉色的。

去皮生吃脆爽像水果 地瓜被称长寿食品

当日11时许,在市区白庙后街菜市场一个菜摊儿上,一种名叫地瓜的东西吸引了记者的眼球。“这种东西原产于南方,今年我们引进种了2亩地,卖了不到一周时间,每斤2元,卖得不错。”摊主赵玉梅说,在南方,地瓜一般是当水果去皮生吃的,也可以加糖或蜂蜜拌着吃。不少南方人还用来炒菜,但一般是素炒。炒过后的地瓜更甜。

地瓜与本地红薯有何区别?赵玉梅说,地瓜大小和红薯差不多,皮呈淡黄色,剥开外面微黄的皮,里面的肉非常白,肉的质地看起来有点儿像红薯,当熟透的时候,剥开会发出裂开的声音,而且依稀可以看到裂开的痕迹,吃起来比红薯清甜。

据了解,地瓜的维生素C含量与胡萝卜差不多。其所含微量元素比较多,能起到一定的降血压、降血脂功效。地瓜性凉,有清热的作用,肠胃不好的人应加热吃。

吃出健康 霜打红薯叶卖得火

在百度百科中搜索了解到,红薯叶有提高免疫力、止血、降糖、解毒、防治夜盲症等保健功能,经常食用有预防便秘、保护视力的作用,还能保持皮肤细腻、延缓衰老。近年来,欧美等地掀起一股“红薯叶热”。亚洲蔬菜研究中心已将红薯叶列为高营养蔬菜品种,称其为“蔬菜皇后”。

过去在农村,每年霜降过后,农民

都会到田间采摘一些霜打红薯叶,晒干后储存起来,以备冬天食用。现在随着人们生活水平的提高,保持这种生活习惯的人越来越少。

10月24日霜降过后,市民桓玉鑫到红薯地采摘了一些霜打红薯叶。10月30日上午,在白庙后街菜市场,她售卖半干的霜打红薯叶。“霜打红薯叶,黑得像木耳,吃起来软香不塞牙。”许多老年人见有人卖霜打红薯叶,心生怀念之情就买了一些。

50多岁的桓玉鑫家住郊区。“我在城里打临时工,卖点儿霜打红薯叶可以换顿午餐钱。”桓玉鑫说,早上出门,她会将家里吃不完霜打红薯叶带到市区早市上销售,“按袋销售,不到一个小时就能卖完”。

相关链接

10月30日 市区部分菜市场部分菜价

胖东来生活广场:红洋葱,2.4元/公斤;青茄子,5元/公斤;新蒜薹,9.8元/公斤;鲜花生,9元/公斤;芥菜,3元/公斤;白萝卜,1.2元/公斤;水芹,7.8元/公斤

白庙后街菜市场:菜椒,5元/公斤;花菜,3元/公斤;土豆,3元/公斤;油麦菜,6元/公斤;大蒜,9元/公斤;红薯,2元/公斤

文化路菜市场:蒜苗,5元/公斤;西蓝花,6元/公斤;大白菜,1元/公斤;黄皮椒,3元/公斤;香菜,7元/公斤;平菇,3元/公斤

光明路惠泽农贸市场:胡萝卜,3元/公斤;蓬菜,5元/公斤;菠菜,8元/公斤;南瓜,1元/公斤;勺菜,4元/公斤

A型、AB型血急需 爱心人士快来献血

本报讯(记者 张莉莉 通讯员 崔晓琴)10月30日,记者从市中心血站获悉,由于秋季临床手术患者增多,我市库存血量锐减,A型血和AB型血急需,其他血型库存偏低,市中心血站呼吁爱心团体、单位,以及符合条件的市民就近到各采血点献血。

近期,为缓解血液供应紧张局面,市中心血站增加了流动采血车下乡镇的频次,并开展了进高校集中采血等活动。10月24日、25日,许昌学院、许昌职业技术学院共197人献血,累计采集全血7.2万毫升,但仍不能满足临床用血需求。

据市中心血站工作人员介绍,适量献血可促进新陈代谢,预防心脑血管等疾病。秋冬季节,人们的运动量减少,新陈代谢减慢,加上低温刺激引起血管收缩,血液黏稠度增加,献血相当于给血管“减负”,希望广大爱心人士加入无偿献血行列,缓解临床用血供需紧张局面,保障患者生命安全。

目前,我市共设立固定采血点8个,其中,许昌市区设置4个固定采血点,即文峰献血屋、建设路献血屋、生活广场献血屋、帝豪献血屋。另外,鄢陵县(地点:西街广场东南角)、长葛市(地点:怡园广场)、禹州市(地点:禹州市第二人民医院对面)、襄城县(地点:襄城县人民医院北门中心路西200米路北)各有一个固定采血点。

推进主题教育活动

本报讯(邓富洲)为扎实推进“不忘初心、牢记使命”主题教育活动,10月28日下午,襄城县汾陈镇组织开展镇直机关进一步解放思想大讨论暨党员“初心使命四问”活动,引导党员干部自觉对照“十查十改十树”要求,突出问题导向,切实把各领域制约汾陈镇高质量发展的深层次问题找准查透、整改到位,以改革发展新成果检验思想解放的新成效。

开展主题党日活动

本报讯(袁刚)近日,襄城县姜庄乡在“不忘初心、牢记使命”主题教育活动开展过程中,深入贯彻主题教育活动要求,切实解决农村实际问题,引导各村活学活用主题党日活动,统一党员思想,化解村民矛盾,优化产业结构,弘扬民风正气,推动了该乡各项工作的顺利开展。

交房公告

尊敬的翠堤湾小区业主:

我公司开发的位于魏都区新兴路以南、双河路以东的翠堤湾小区(商品房预售证号为“许昌预售字第2017033号”),原定于2019年6月30日前交房,因施工期间发生不可抗力事件(暴雨、高温等),以及受政府行为(扬尘治理、重度污染管制等)影响,工期延误至2019年12月17日(共延误170.5天),故无法在原规定期限交房。根据《商品房买卖合同》第八条之规定,我公司将据实延期交房。

特此公告

许昌佳宝置业有限公司
2019年10月31日



跟着记者逛菜市场