

参观党史党建馆
重温入党誓词

本报讯（记者 肖涛 通讯员 汪浩）11月13日，许昌职业技术学院党员干部到许昌党史党建馆开展爱国主义教育活动。

当日下午，在许昌党史党建馆讲解员的讲解下，许昌职业技术学院党员干部通过观看图文展板、实物、视频等形式，了解了中国共产党领导人民进行革命建设的奋斗史、发展史和创新史，并聆听了先进典型人物杨水才、燕振昌的模范事迹。大家纷纷表示，要学习优秀共产党员的奉献精神，全心全意为人民服务。

随后，在宣誓大厅，许昌职业技术学院党员干部举起右手，面对党旗庄严宣誓，重温入党誓词，用铮铮誓言表达对党的忠诚和为党的事业奋斗终生的决心。

“中国共产党的历史是一部生动的教科书。我们将以本次参观为契机，教育引导全校党员学习党史，让红色基因融入血脉、薪火相传；发挥‘头雁效应’，高标准、严要求，确保主题教育扎实推进；深入宿舍、食堂，以调查研究的方法、实事求是的态度开展各项工作，增强广大师生的获得感、幸福感和安全感。”许昌职业技术学院党委书记袁海涛表示。

微党课受好评

本报讯（耿艺蕊）近日，襄城县委组织部、宣传部和县直工委组织成立了襄城县“不忘初心、牢记使命”微党课宣讲团，并举行了巡回宣讲启动仪式。宣讲团用身边人讲身边事，宣传习近平新时代中国特色社会主义思想，受到广泛好评。

助力铸造产业转型升级

本报讯（滕苗辉）11月9日至11日，由中国铸造协会主办，禹州市人民政府、中国铸造协会专家工作委员会承办的“中国铸造协会专家走进禹州”系列活动在禹州市举行。百余名国内顶尖专家齐聚一堂，通过召开铸造专家和禹州铸造企业家交流会、禹州铸造产业点评座谈会等形式，助力禹州铸造产业转型升级。

拍卖公告

我公司接受委托，现定于2019年11月21日10时在我公司拍卖大厅召开拍卖会，依法对民用蒸汽锅炉2套(型号为WNS2-1.25-Q,级别为A级,额定蒸汽压力为1.25MPa,额定蒸发量为2t/h)进行公开拍卖。拍卖标的自公告发布之日起在所在地开始展示。请有意竞买者在考察、咨询清楚后，持有效证件和竞买信誉保证金(履约金)人民币2万元，到我公司办理报名登记手续。

地址:新兴路东段路南。标的咨询电话:13080171231。报名咨询电话:0374-5260009。网址:www.xcpmh.com。许昌市市场监督管理局监督电话:0374-3178755。

河南阳光国际拍卖有限公司
2019年11月14日

初冬时节，“暖身食材”热销

牛肉、羊肉、菌类等适合炖煮，既驱寒又滋补



市民在胖东来生活广场选购香菇。

本报讯（记者 毛迎文/图）11月13日，寒风乍起，气温明显下降。记者到市区一些超市和菜市场转了转，发现初冬时节上市的蔬菜品种很丰富。琳琅满目的食材，哪些最受消费者青睐呢？近段时间，猪肉价格居高不下，经常光顾菜市场的市民把目光转向了滋补暖身的牛肉、羊肉。与猪肉相比，牛肉、羊肉价格比较平稳，很适合冬季食用。除此之外，品种丰富的菌类也成了市民餐桌上的“常客”。

牛肉炖土豆、羊肉炖胡萝卜，都是经典菜肴

“牛肉今天有优惠活动，需要的话可以买一些！”当日9时40分左右，在市区胖东来生活广场销售牛肉的专柜前，工作人员话音刚落，就有顾客围了上来。被切成小块儿的牛肉色泽红润，看上去很新鲜，售价为每公斤79.6元。“牛肉炖土豆是一道好菜。”“卤成五香牛肉也不错。”几名顾客一边挑选，一边讨论牛肉的做法。

“这么冷的天，最适合喝热乎乎的羊肉汤。我准备买几根羊骨炖汤喝。”在胖东来生活广场销售羊肉的专柜前，市民刘亚菲挑选了一些羊骨。她说，羊骨售价为每公斤27.8元，比猪骨便宜，用来炖汤很划算。

“给我称一块羊肉。今天这么冷，中午做一锅羊肉炖胡萝卜……”当日8时许，在市区文化路一个出售羊肉的摊位前，市民苏永成指着一块羊肉对摊主说。摊主麻利地拎起那块羊肉放在电子秤上，看了一眼秤上的数字，报出了价钱：“一斤多，45元！”苏永成一边接过羊肉，一边付钱，嘴里念叨着：“冬天最适合吃羊肉。鲜美的羊肉汤喝到肚子里，浑身热腾腾的。”

《本草纲目》称，羊肉是“补元阳、益血气”的上佳食物。羊肉性温热，是冬天暖身的好食物。寒冬时节，吃羊肉可驱散寒冷、补气益血、滋养肝脏、改善血液循环。

这个时节，很多人外出就餐时选择涮羊肉、羊蝎子火锅等。对于普通市民来说，在家里享受羊肉大餐并非难事。有30多年从业经历的厨师吴密说，在家里制作羊肉大餐，羊肉炖胡萝卜、涮羊肉最常见。涮羊肉用的羊肉卷在菜市场上可以买到现成的。羊肉炖胡萝卜的做法也很简单，只需将切成块儿的羊肉焯一下，加入调料炖一个小时左右，再放入胡萝卜煮烂即可。羊肉与胡萝卜一起炖有养肝明目的功效。胡萝卜

含有的大量β胡萝卜素，可在人体内转化成维生素A，起到保护视力的作用。β胡萝卜素只有溶解在油脂中，才能被人体吸收。把胡萝卜与羊肉一起烹调，油脂会提高人体对β胡萝卜素的吸收率。

菌类大量上市，味道鲜美营养丰富

“新鲜的香菇，价格实惠……”当日11时许，在市区光明路，菜贩赵艳梅用三轮车拉着一些香菇招揽顾客。她说，她卖的香菇都是许昌本地产的，因为不用长途运输，所以价格比较低，每公斤只要12元。新鲜香菇可以用来炒菜、炖汤、做馅儿，吃法多样，很受消费者欢迎。

眼下是菌类大量上市的时节。食用菌通称蘑菇，种类繁多。记者在胖东来生活广场看到，这里专门开辟出一个长长的柜台用来摆放蘑菇。除了常见的香菇、杏鲍菇、金针菇之外，柜台上还摆着新鲜的蟹味菇、白玉菇、海鲜菇、双孢菇等。这些蘑菇被分装在盒子里，用保鲜膜包裹，看上去干净整洁，卖相极佳。为了方便顾客挑选，工作人员还特意准备了一些“蘑菇拼盘”，里面装着杏鲍菇、金针菇、香菇等。“天冷了，很多人喜欢在家里吃火锅，每种菌类都会买一些。这种组合包装的蘑菇很适合用来当火锅菜。”一名正在整理蔬菜的工作人员说。

蘑菇品种多，价格有高低。最便宜的是平菇，售价为每公斤四五元，炒菜、炖汤都好吃。金针菇热量和脂肪含量低，蛋白质、维生素及氨基酸含量高，秋冬时节被很多人用来涮火锅。杏鲍菇营养价值高，含有蛋白质、氨基酸、维生素、膳食纤维及多种矿物质，适合炒、炖、烩、煮。香菇香气浓郁，被不少人用来做馅儿。双孢菇俗称口蘑，含有大量膳食纤维，具有防便秘、促排毒、预防糖尿病的作用，搭配肉类烹饪味道更佳。

白菜是冬季的“当家菜”，紫色白菜你见过吗？

前些年，每到初冬时节，家家户户都会准备冬储菜。而白菜，是冬储菜的“主力军”。

如今种植业发达，即便在冬季市场上也不缺蔬菜。但物美价廉的白菜，依然是冬季的“当家菜”。

当日，记者到市区文化路、光明路等路段转了转，发现菜摊儿上最常见的就是白菜。这个时节，白菜卖相很好，

圆滚滚的，售价也不高，每公斤1元左右，很受消费者青睐。

“今天降温了，冷飕飕的，适合吃涮羊肉。这不，我买了一块羊肉，再买一些配菜，中午在家里吃涮羊肉。”在市区文化路一个菜摊儿前，市民周悦一边挑选娃娃菜，一边和摊主聊天儿。娃娃菜又称微型白菜，外形与白菜相似，但“个头儿”仅相当于白菜的1/5。

几十年前物资匮乏，到了冬天，平常人家顿顿都吃白菜、萝卜，没什么稀奇蔬菜可以吃。现在生活条件好了，光白菜就有很多品种，有圆白菜、长白菜，还有小巧玲珑的娃娃菜。娃娃菜口感鲜嫩，最适合涮着吃。用涮过羊肉的汤涮娃娃菜，非常美味。

不论是长白菜、圆白菜，还是娃娃菜，都是白梗青叶。那么，紫色的白菜你见过吗？记者在胖东来生活广场看到，蔬菜柜台上摆着精装寿光紫罗兰白菜，售价为每公斤15.8元。其梗是白色的，叶片呈现出鲜艳的紫色，有一种雍容华贵的美。

相关链接

11月13日
市区部分菜市场部分蔬菜价格

胖东来生活广场：双孢菇，25.8元/公斤；牛排菇，27.8元/公斤；紫甘蓝，1.8元/公斤；包心菜，1.2元/公斤；土豆，3元/公斤；紫茄子，4.2元/公斤

家辉生鲜东大街店：芹菜，1.58元/公斤；黄心菜，2.58元/公斤；菠菜，1.98元/公斤；胡萝卜，2.58元/公斤；莲藕，4.78元/公斤

文化路菜市场：胡萝卜，2.4元/公斤；莜麦菜，3元/公斤；白菜，1.2元/公斤；土豆，3元/公斤；上海青，2元/公斤

向阳路菜市场：胡萝卜，2.4元/公斤；本地葱，2.4元/公斤；白菜，1.2元/公斤；青茄子，4元/公斤；茼蒿，3元/公斤



跟着记者逛菜场