

“大雪”将至，腊肉腊肠挂起来

如何去掉腊肉中多余的盐分？可用淡盐水浸泡



12月4日，市民在胖东来生活广场选购腊味。

□ 记者 毛迎 文/图

本周六将迎来二十四节气中的“大雪”，民间有“小雪腌菜，大雪腌肉”的习俗。12月4日，我到市区一些菜市场转了转，发现不少销售猪肉的店铺和柜台前挂满了腊肠、腊肉。今年，猪肉的价格比往年高一些，腊肉、腊肠的价格也“水涨船高”，但一些市民仍然对腊味“情有独钟”。冬日里，除了腊味外，辣椒、萝卜等应季蔬菜也颇受消费者青睐。

寒冬时节，腊味飘香

“老板，腊肠怎么卖？”当日8时许，在文化路一家销售猪肉的店铺门前，市民李洁指着挂在架子上的腊肠询问。

“一斤31元钱，有五香、麻辣、广味3种口味。可以现场制作，保证货真价实……”这家肉店的老板热情地答道。

“我和家人都挺喜欢吃腊味，每年冬天都要买一些腊肉、腊肠。现场制作的腊肠质量有保证。”李洁说。

我在文化路、光明路等路段多家鲜肉店内看到，一串串的腊肠挂在柜台上方的架子上。这种店铺自制的腊肠口味丰富，有五香的、麻辣的、广味的、川味的，市民可根据个人喜好进行选择。

现场制作的腊味需要悬挂一段时间，蒸发掉部分水分才能食用。市区胖东来生活广场肉制品专柜，各种成品腊味色泽诱人，其中不仅有腊肉、腊肠，而且有腊鸡、火腿等。麻辣腊肠、广味腊肠的售价均为每公斤99.6元，前腿腊肉的售价为每公斤113.6元。

“我经常在饭店吃炒腊肉，感觉它香喷喷的，很好吃。为什么在家做只吃出了腊肉的咸味，品不出香味呢？”在采访过程中，不少市民表示，不知道怎样去掉腊味中多余的盐分。

有着20多年从业经验的厨师吴密向我分享了一个“腊味去咸味小窍门”：在温水中加一勺盐，把腊味切成片浸泡15分钟左右即可。为什么用盐水泡腊味，腊味反而会变淡？原来，腊味中的细胞已经死亡，失去了选择通透性，钠离子可以自由出入。在同分子结构的溶液中，当细胞中钠离子的浓度高于外界盐水浓度时，钠离子就会渗入低浓度

的盐水，使腊味变淡。

腊味口感独特，在加工过程中水溶性维生素丢失较多，搭配一些维生素C含量较高的蔬菜或水果食用对身体更有益处。

辣椒“火辣辣”，食之可驱寒

寒冷的冬天，很多人喜欢吃火锅。当日，在东大街一家超市内，市民王艳辉购买了豆腐皮、鸭血、土豆粉、香菇、海带等一大堆食材，准备回家做火锅。在调料区买了一包火锅底料后，她返回蔬菜区挑选了一些红线椒。

“冬天，我特别喜欢吃辣椒。红辣椒可以用来做凉拌菜，青辣椒可以和肉或鸡蛋一起炒。大冷天吃些辣椒，感觉全身的血液都升温了，非常过瘾。”王艳辉说，吃火锅的时候，她喜欢在料碗里加入切碎的小米椒或红线椒。煮熟的食物与新鲜的辣椒融合之后，那种辣味刺激着人的味蕾，颇为畅快。

吃辣会让身体发热，这是人们最直观的感受。不少人被辣得直冒汗，大呼过瘾。中医认为，辛味属肺经，肺虚有寒的人适当吃些辣椒、生姜、大葱、花椒等能行气活血、宣肺散寒。在寒冷的冬天，吃些辛辣食物不仅可以增加食欲，而且能够驱散风寒，使身体暖和起来。

在我的印象中，秋季是辣椒丰收的季节。眼下虽是寒冬，却能买到多种新鲜的辣椒。在市区一些菜市场里，黄皮椒、螺丝椒、小米椒等辣椒摆满了柜台，颜色有红、有绿、有黄，就像一幅色彩斑斓的画。爱吃辣椒的人，总能选到自己喜欢的那一种。

萝卜品种丰富，吃法多样

“快来看，这居然是萝卜，我还以为是圣女果呢！”当日11时许，在胖东来生活广场蔬菜专柜前，市民徐女士拿着一盒樱桃萝卜招呼同伴“看稀奇”。樱桃萝卜圆溜溜、红彤彤的，大小和红枣差不多，难怪会被误认为圣女果。

“樱桃萝卜不但好看，而且口感特别脆。一些年轻人喜欢用它做蔬菜沙拉。”蔬菜专柜工作人员介绍。樱桃萝卜“颜值”高，售价也不低，每公斤19.8元。

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”这句话除了说明萝卜是冬天的应季蔬菜外，还道出了它的食疗功效。

除了常见的白萝卜外，市场上还有很多新品种萝卜。心里美萝卜表皮是绿色的，里面是紫色的，切成片或丝，加入调料凉拌一下，非常爽口。长长的象牙萝卜是白色的，和羊肉或排骨一起炖，特别好吃。

胖东来生活广场出售的白萝卜每公斤0.8元，象牙萝卜每公斤1.2元。还有一种沙窝萝卜，“青头”比较多，看上去脆生生的，每公斤2.2元。“沙窝萝卜比普通萝卜更脆、更多汁，口感清甜，不论是凉拌还是炒菜、炖汤，都很好吃。”蔬菜专柜工作人员说。

相关链接

12月4日 市区部分菜市场部分菜价

文化路菜市场：腊肠，62元/公斤；上海青，3元/公斤；土豆，3元/公斤；菠菜，3元/公斤；胡萝卜，2.4元/公斤

白庙后街菜市场：莲藕，5元/公斤；黄心菜，2.4元/公斤；白菜，1元/公斤；芹菜，2元/公斤；黄皮椒，3元/公斤

胖东来生活广场：寿光螺丝椒，4.8元/公斤；白萝卜，0.8元/公斤；寿光菜椒，3.6元/公斤；包心菜，1元/公斤；张家口象牙萝卜，1.2元/公斤

家辉生鲜东大街店：大尖椒，3.58元/公斤；生菜，1.98元/公斤；红线椒，7.58元/公斤；平菇，3.96元/公斤；蜜薯，2.78元/公斤



深化警保合作 发挥农村派出所交管作用

本报讯（记者 田建军 通讯员 唐华磊）今年以来，通过开展“两站两员”（乡镇交通管理工作站、农村交通安全劝导站，乡镇交通安全员、农村交通安全劝导员）建设，我市农村地区交通事故死亡人数比去年同期下降22.3%。因此，12月3日，公安部在我市召开部分省区深化警保合作推动农村“两站两员”建设工作现场会，要求各地有计划、有步骤拓展警保合作农村“两站两员”建设覆盖面，使农村派出所等在农村交通管理方面发挥重要作用。

和全国各地的情况差不多，我市农村地区路况复杂，又相对缺乏配套的安全防护设施和警示标志，加上近年来小汽车、摩托车、三轮车、电动车等机动车辆数量迅速增加，交通管理工作基础薄弱。

今年以来，我市公安交管部门积极加强与保险机构的合作，首期投入800余万元开展“两站两员”建设；丰富警保合作内容，投资600余万元建设了24小时警保联动服务中心。

上述措施很快在隐患排除、交通安全宣传、保险理赔等方面发挥了重大作用。据统计，今年以来，我市农村地区交通事故死亡人数比去年同期下降22.3%。

12月3日，公安部在我市召开部分省区深化警保合作推动农村“两站两员”建设工作现场会。与会观摩了许昌市警保联动服务中心、许州路警保交管服务站、建安区小召乡大屈村一级劝导站等地的工作。公安部交管局要求各地加快警保合作农村“两站两员”建设，持续推进农村派出所参与交通管理、指导交管站工作，探索发挥一村一辅警在农村交通管理方面的作用；继续加大投入保障力度，有计划、有步骤拓展警保合作农村“两站两员”建设覆盖面，更加合理布点，更加科学考核管理，确保完成建设任务。

垃圾分类进校园

本报讯（记者 张汉杰）近日，魏都区文峰街道办事处新许社区、长青社区、河西社区的志愿者到魏都区实验学校开展了“垃圾分类进校园”宣讲活动。

活动中，志愿者通过PPT介绍了垃圾分类的重要性，用图片加解说的方式向学生们介绍了传统垃圾处理方式的危害、垃圾分类的优点、如何进行垃圾分类，并现场举例子让学生们进行抢答。

培育科技创新“新苗”

本报讯（高冬）11月29日，鄢陵县第十四届青少年科技创新大赛落幕。本届大赛共征集各类参赛作品296件，旨在启迪广大青少年的科学思想和创新思维，培养在校学生的创新精神和动手能力，评出青少年科技创新成果项目27个、科技实践活动特等奖12个、少儿科幻画作品特等奖66个、优秀科技教师2名、优秀组织单位8个。

营造法治宣传氛围

本报讯（杜伟涛）为营造浓厚的法治宣传氛围，引导全社会维护宪法权威，12月4日，鄢陵县委宣传部、全面依法治县委员会办公室和鄢陵县司法局联合在该县人民路组织开展国家宪法日宣传教育活动，鄢陵县城管局等单位参加。