

雾霾笼罩,除了出门做好防护之外,饮食方面也应多注意

黑木耳清肺润肠, 百合滋阴润肺又养心安神

本报讯(记者 张汉杰 文/图)连日来,市区被雾霾笼罩,给市民的健康带来了很大的隐患。此时,菜市场有哪些菜品能够缓解雾霾对人们的侵害呢?12月25日,记者逛菜市场,替大家去看一看吧!

黑木耳被称为“素食之王”,有清肺润肠功效

“咋挑黑木耳啊?”当日,在市区白庙后街菜市场,市民李阿姨正在一处菜摊儿上挑选黑木耳,准备给家人煲汤用。由于黑木耳的品种太多,她一时挑花了眼。“您要厚一点儿的还是薄一点儿的,可以这样比较一下。”菜贩杨敏向李阿姨介绍怎样挑选黑木耳。最终,老人买了100元/公斤的木耳。

“这几天雾霾严重,黑木耳可是卖火了,买点儿回去给家人清清肺,也是为了健康着想嘛。”杨敏告诉记者,每斤四五十块钱的中档木耳受到消费者的普遍欢迎,比其他价位的木耳销量多两三成。

据了解,黑木耳又名黑菜,为我国珍贵的药食兼用胶质真菌,也是世界上公认的保健食品,享有“素食之王”的美誉。中医认为,黑木耳性味甘平,具有清肺润肠、滋阴补血、活血化瘀、明目养胃等功效。此外,黑木耳具有抑制血小板凝聚和降低血凝的作用,与肠溶阿司匹林的药效相当,所以被人们称为“食品阿司匹林”。

提起吃法,李阿姨说,木耳宜清炒或者凉拌、做汤,清淡的烹饪方式更有利于减肥。醋拌木耳、木耳豆腐汤,配以低热量的主食如玉米、马铃薯、燕麦、红薯等食用,减肥效果较好。“好的黑木耳呈乌黑色,色泽均匀干燥、分量轻,不易被捏碎,外形卷曲紧缩,叶薄且无完整轮廓,放入口中嚼时有浑厚鲜味感。”

冬季里的百合,滋阴润肺又宁心安神

连日来,雾霾天气一直侵扰着莲城市民,给人们的生活、健康都带来了不小的危害。因此,除了出门做好一些日常防护外,饮食方面也应该多注意一些。

当日,在市区光明路惠泽农贸市场东南角,赵广生卖的百合干100元/公斤。虽然它的价格不菲,但不少买家认为物有所值。“百合营养丰富,有较好的药用价值。据《本草纲目》记载:百合具有润肺止咳、宁心安神、补中益气之功效,适宜在干燥的冬季食用。百合食用方便,可以用来煲汤、煮粥、清炒、清蒸,是家庭不可或缺的冬季清润小菜。”提起百合的功效,赵广生提前做了一些功课。

据了解,百合可以分为色白、色微黄两种。白色百合,吃起来脆嫩嫩的。微黄色的百合,吃起来粉粉糯糯的,只是稍微有些苦涩。“我最喜欢喝百合莲子汤。”正在挑选百合干的桓华说,将干百合、干莲子各用温水洗净,放入盆内加清水,蒸熟后加入冰糖,再蒸化冰糖即可,既滋阴润肺又能养心



市民在市区胖东来生活广场选购黑木耳。

安神。

生吃莲藕清热开胃, 熟吃健脾润肺

冬天是吃莲藕的最佳季节。“冬天的莲藕最甜啦!”当日,在市区万丰农贸市场,菜贩陈红丽正在这里叫卖莲藕。

“4元/公斤,昨天批发了50公斤卖完了,今天多批发了20公斤,估计到中午就能卖完。”陈红丽说,她做莲藕生意5年多了,每年入冬后开始卖,一直卖到次年立夏。“感觉今年生意还不错,卖了一段时间莲藕,平均一天能挣百十块钱。”她说。

“莲藕微甜而脆,可生食也可做菜,而且药用价值相当高。”正在选购莲藕的黄亚萍说,生藕味甘、性寒,具有清热、生津、凉血、散瘀、补脾、开胃、止泻的功效;而熟藕味甘、性温,具有健脾、润肺、养血补益的功效。

莲藕又有白莲、红莲之分。“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。炖汤得用红莲,能炖软,出味儿。”陈红丽从另外一个袋子里拿出一节莲藕说,“这就是红莲,你跟白莲放一起比比就知道了。”

儿菜长相奇特,经常食用下气消食

每次逛菜市场总能碰到一些稀罕的菜品,这次也不例外。当日,在胖东来生活广场,记者见到了一种名叫儿菜的蔬菜。这种菜价格并不高,每公斤5.98元/公斤,长相奇特,茎部膨大,肉质叶柄及叶脉呈浅绿色,夺人眼球。不少消费者纷纷表示,第一次见儿菜。

据该超市的一名工作人员介绍,儿菜学名抱子芥,属于芥菜的一种。粗大的根部上环绕抱着一个个翠绿的芽,如同无数孩子把当娘的围在中间。一母多子,这也是它叫“儿菜”的由来。这种菜具有芥菜的清香,既好吃又清火,食法多样,可以炒食、凉拌、煮汤等。

儿菜不仅好吃,而且是富有营养的养生蔬菜。它含有丰富的钙、蛋白质和

维生素,经常食用还有提高免疫力的作用,适合各种人群食用。此外,儿菜有解毒和消肿的食疗功效,其丰富的膳食纤维还可以预防肠癌等胃肠道癌症。儿菜中的硫代葡萄糖甙经水解后能产生挥发性芥子油,有促进肠胃消化吸收的作用。其特殊的鲜香气味还有增进食欲、帮助消化、下气消食的功效。

相关链接

12月25日 市区部分菜市场蔬菜价格

白庙后街菜市场:小茴香,10元/公斤;姜,9元/公斤;白萝卜,1元/公斤;土豆,3元/公斤;蘑菇,5元/公斤;空心菜,14元/公斤

光明路惠泽农贸市场:莲藕,5元/公斤;油麦菜,7元/公斤;黄心菜,3元/公斤;西红柿,7元/公斤;泡椒,3元/公斤;小白菜,6元/公斤

向阳路农贸市场:西蓝花,9元/公斤;菠菜,5元/公斤;紫茄子,7元/公斤;小白菜,6元/公斤;洋葱,4元/公斤;油麦菜,6元/公斤

文化路菜市场:芹菜,6元/公斤;葱,5元/公斤;大蒜,10元/公斤;黄瓜,6元/公斤;蒜薹,8元/公斤;茼蒿,8元/公斤

胖东来生活广场:生菜,6.6元/公斤;青笋,4.6元/公斤;铁棍山药,11.8元/公斤;黄皮椒,5.8元/公斤;勺菜,7.2元/公斤;沙窝萝卜,3.2元/公斤;香菜,7.8元/公斤

职业技能培训 让戒毒康复人员再就业

本报讯(记者 代奎)“这次培训机会,我很珍惜,也很感动。我认真地听了每堂课,希望通过学习掌握一技之长,回归社会以后就业就有了盼头。”12月24日,参加戒毒康复人员职业技能培训的学员李某对记者说。

据了解,许昌市强制隔离戒毒所积极贯彻落实《许昌市职业技能提升行动方案(2019—2021年)》的要求,并依托许昌全年职业技能培训计划,联合社会培训学校、示范区新时代社会服务中心、许昌建企人力资源有限公司形成“扶志、帮智,助就业”的机制,开展了职业技能培训专项计划。该所通过培训提升戒毒康复人员就业能力,促进戒毒康复人员多渠道就业,并让戒毒康复人员努力挖掘自身的优点,正视自己的缺点,最大化发挥自身优势,进一步提高其重拾生活的信心和融入社会的决心,提升其就业创业的成功率,最终有效减轻毒品对社会的危害。

目前,第一批职业技能培训班已于12月17日正式开课,历时10天。约60名戒毒康复人员参加本次养老护理员培训。据悉,该所2020年计划开设10个班次,主要开设专业有养老护理、美容、家政服务、中式烹饪、保健按摩、保育员、茶艺师等,将极大地满足戒毒康复人员就业渠道的多样选择。

许昌市球迷协会 举办成立20周年庆典

本报讯(记者 李亚琨)12月22日,许昌市球迷协会举办了成立20周年庆典活动,对20年来的工作做了总结和回顾,对未来进行了展望。来自郑州、平顶山、洛阳等地的球迷协会代表参加了活动,并向许昌市球迷协会送上了各自的祝福。

1999年5月,许昌市球迷协会在工人文化宫成立。在200多名球迷的见证下,第一届理事会通过了球迷协会章程和会长、副会长、秘书长等人选。2018年8月,许昌市球迷协会进行了换届选举,第二届理事会宣告成立。在这次成立20周年庆典活动中,河南足球界元老王随生向许昌市球迷协会赠送了签名足球,球迷陈瑞斌向许昌市球迷协会赠送了“球王”马拉多纳的亲笔签名照片。

许昌新增 4家A级旅游景区

本报讯(记者 张莉莉)12月25日,记者从市文广旅局获悉,许昌灞陵桥景区被评定为国家AAAA级旅游景区,襄城县紫云镇雷洞景区、禹州市张家庄红河谷景区、禹州市盛田百年粉坊景区被评为国家AAA级旅游景区。至此,我市AAA级、AAAA级旅游景区分别达到了12家和10家。

党建引领, 扎实推进“三治融合”

本报讯(邓富洲)近日,襄城县汾陈镇持续强化党建引领,扎实推进“三治融合”,一是完善基层民主自治,二是发挥基层德治作用,三是提升基层法治水平,不断提升基层治理水平。

