

“小寒大寒,冻成冰团”,菜市场里哪些食材最受青睐?

牛肉羊肉滋补,海带辣椒暖身



市民在胖东来生活广场选购小米椒。

本报讯(记者 毛迎文/图)民间有“小寒大寒,冻成冰团”的说法,眼下正是一年中最为冷的时候。1月13日,记者冒着严寒逛了市区多家超市和菜市场,发现在一年中最冷的时节,市民的“菜篮子”依然丰富。红彤彤的西红柿、绿油油的生菜、黄澄澄的玉米、紫莹莹的茄子、深褐色的香菇……各种蔬菜让人眼花缭乱。除了蔬菜外,公认的“暖身食材”羊肉进入热销期。随着春节临近,一些市民开始采购大块的牛羊肉、成捆的海带,为过年作准备。

牛肉做成丸子新鲜美味

“给我称100块钱的牛肉。”“我要50块钱的牛肉。”……当日9时许,在市区文化路一个出售牛羊肉的摊位前围着六七名顾客。他们都看中了一块色泽红润的羊后腿肉,正“持币待购”。

只见摊主手持一把锋利的小刀,麻利地割下一块牛肉放到旁边的电子秤上。“106块。”“行,我要了,微信付款。”市民马女士拿出手机扫码付款,随后从摊主手中接过牛肉。

“买这么一大块牛肉准备咋吃?”记者好奇地询问。“做牛肉丸子呀。我们家每年春节前都要炸一大盆牛肉丸子,今天先买一些牛肉练练手。”马女士说,牛肉丸子的做法不复杂,将牛肉剁成馅儿,生姜、葱切碎放进去,加入鸡蛋、盐、味精、五香粉、胡椒粉、料酒、生抽、蚝油,搅拌均匀后加入淀粉并再次进行搅拌。锅中倒入油,烧至七成热,用手将肉馅儿挤成圆球状放入油锅中,炸至表面变色,捞出沥干油即可。牛肉丸子用来炖汤、做火锅都很好吃。

牛肉除了做丸子外,还可炒可炖可卤,吃法多样。中医认为牛肉有补中益气、驱寒暖胃、强健筋骨的功能,很适合在寒冷的冬日食用。

进补的佳肴——羊肉炖胡萝卜

“这胡萝卜真水灵,咱再买点儿羊肉,中午炖一锅热乎乎的羊肉胡萝卜汤怎么样?”当日10时许,在市区胖东来生活广场蔬菜专柜前,市民赵玉英一边将挑选好的胡萝卜放进购物车,一边对她的老伴儿说。

胖东来生活广场销售羊肉的柜台与蔬菜柜台相邻,此时已有十几名顾客围在一起挑选羊肉。“给我切一块羊后腿肉,我要和胡萝卜一起炖汤。”赵玉英

走上前,指着柜台里的羊后腿肉对工作人员说。

“这么冷的天,最适合吃羊肉炖胡萝卜了。”“羊肉比较贵,炖汤的时候用一些羊骨也可以。”“是啊,骨头汤还能用来煮烩面。”……柜台前的顾客一边挑选羊肉和羊骨,一边你一句我一句地交流着烹饪方法。

羊肉在《本草纲目》中被称为“补元阳、益血气”的上佳食品。羊肉中含有较丰富的蛋白质。蛋白质的“食物热效应”较大,消化吸收时产生的热量更多,吃完让人感觉身体更暖。寒冬时节,吃羊肉不仅能驱散寒冷,而且能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环。

多吃海带可增强抗寒能力

“这种海带每公斤20块,还有每公斤16块的,但卖相差一些……”当日11时许,在市区白庙后街,商贩李亚伟用三轮车拉着几十捆海带招揽顾客。他说,冬季是海带销售的旺季,很多人家里会准备一捆干海带,想吃的时候蒸或煮一下,再用水浸泡。这样处理后,海带既脆又嫩,用来炖、炒、凉拌都可以。

记者注意到,干海带呈深褐色或深绿色,外表有一层白霜,摸起来涩涩的,“颜值”不高。李亚伟说,有白霜说明海带新鲜、质量好。除此以外,挑选的时候还要看海带是否厚实。既宽又长、厚实、颜色深、边缘无碎裂或黄化现象的才是好海带。“冬天,不少人喜欢吃火锅、烩菜。在火锅、烩菜里放一些海带,不仅美味,而且有营养。”李亚伟说。

科学研究发现,人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少,可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性。血液中缺铁常表现为产热量少、体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。每100克海带的含钙量达1177毫克,含铁量高达150毫克。此外,海带含碘丰富。碘能促进甲状腺素分泌,产生热量。所以,冬天多吃一些海带,不仅能给身体补充多种营养素,而且能起到抗寒的作用。

冬天吃辣椒,既开胃又驱寒

豆腐皮、丸子、粉丝……当日11时30分左右,在市区光明路菜市场,市民钱先生购买了一大堆食材,准备回家做火锅。

“冬天吃火锅,最好在料碗里加一些辣椒,头上冒汗才过瘾!”钱先生说,他特意挑选了一把小米椒,颜色红彤彤的,看着让人食欲大开。

在记者的印象中,秋季是辣椒丰收的季节。眼下是寒冬,却能买到多种新鲜辣椒。在胖东来生活广场,绿美人椒、红美人椒、小米椒、螺丝椒、泡椒、菜椒、彩椒、黄皮椒等摆满了柜台,颜色有红、有绿、有黄,就像一幅色彩斑斓的画。品种丰富的辣椒,有的微辣,有的重辣;有的适合做凉拌菜,有的适合炒。不管你喜欢什么口味,总能选到适合自己的那一种。

记者在走访过程中发现,冬天很多人喜欢吃辣椒。吃辣椒会让身体发热,这是人们最直观的感受。不少人被辣得冒汗,还大呼过瘾。辣椒属辛辣食物。中医认为辛辣属肺经,肺虚有寒的人可适当吃些辣椒、生姜、大葱、花椒等食物,能行气活血。在寒冷的冬季,吃些辛辣食物不仅能刺激人的食欲,而且能够疏散风寒,使身体暖和起来。

相关链接

1月13日 市区部分菜市场蔬菜价格

光明路菜市场:土豆,3.6元/公斤;大葱,3.2元/公斤;平菇,6元/公斤;菠菜,4元/公斤;线椒,7元/公斤;小米椒,12元/公斤

白庙后街菜市场:黄皮椒,6元/公斤;龙豆,8元/公斤;白菜,1.6元/公斤;菠菜,4元/公斤;蒜苗,5元/公斤

文化路菜市场:莲藕,5元/公斤;芹菜,3.2元/公斤;干海带,10元/公斤;黄心菜,3元/公斤;胡萝卜,2.4元/公斤



打击各类道路客运违法行为,为春运安全保驾护航

春运期间遇“黑车”可拨打12328投诉

本报讯(记者 陈晨 通讯员 岳江涛)1月14日,记者采访获悉,市交通运输局依据相关法律法规,自2020年1月10日至2月18日在全市范围内开展为期40天的道路客运执法专项行动,依法严厉打击各类道路客运违法行为。

此次行动,市交通运输局以许昌火车站、许昌东站、许昌汽车客运站等交通枢纽,高速公路收费站等客流集散地和商贸中心等客源密集区为重点,打击客运车辆未取得道路运输经营许可擅自从事道路运输经营,客运车辆不按批准站点停靠或不按规定线路行驶,出租汽车拒载、议价、途中甩客等非法营运和违规营运行为。

执法人员提醒广大市民,如果自身权益被侵犯,请立即拨打交通运输服务监督电话12328进行投诉。

汉魏许都故城遗址完成第三次考古调查勘探

本报讯(记者 张莉莉 通讯员 王建平)1月7日,记者从市文物部门获悉,汉魏许都故城遗址外城及内城田野第三次考古调查勘探工作结束,基本探明汉魏许都故城遗址的宏观格局。

据悉,本次考古调查勘探工作自2019年11月15日开始,至2020年1月3日结束,主要对汉魏许都故城外城城墙、环壕及内城环壕进行勘探确认,对内城进行考古调查。

现探明外城城墙长8000多米,基本弄清外城和城门分布情况,发现外城城门10处、马面3处、道路2条、内城城门3处;探明外城城壕长8000多米、宽40至50米、深5至6米,环壕完整;探明内城城墙长近1500米、内城城壕长2000多米,在内城西城壕发现长120米、宽3米的码头一处;收集到陶片、鬲足等遗物;在内城发现盆李村现存残城墙200米,环壕近500米,初步推断此处属内城中的官城。

社区春晚节目多 辖区群众齐联欢

本报讯(记者 郝晋)1月12日,在魏都区曹魏古城群英台,东大街街道办事处春秋社区举办了“奋斗新时代、梦圆小康年”社区春晚,与辖区群众一起联欢。

演出在大型舞蹈《共筑中国梦》中拉开序幕。“全国最美家庭”成员沙闪闪作为曹魏古城商户代表,倾情演唱《春暖花开》。春秋社区工作人员表演的“三句半”《社区工作》,形象地介绍了社区工作的任务和方法,妙趣横生……节目形式有舞蹈、戏曲、器乐演奏、书画创作等。最后,演员和观众一起演唱《我和我的祖国》,将现场气氛推向高潮。

据了解,近年来,魏都区打造全域社区春晚,共有1601个节目进行展演,参与演出的群众有6675人次,现场观众有14700多人次。社区春晚成为魏都区的一张文化名片。