

离春节越来越近,尚没办完年货的市民加快了步伐

油炸带鱼酥脆美味 常吃补气还开胃

本报讯(记者 张汉杰 文/图) 离春节越来越近,市区街头处处张灯结彩,洋溢着浓浓的年味儿。逢年过节,菜市场里往往是最热闹、节日气氛最浓的地方。1月20日,记者在逛菜市场时看到,菜摊儿比往常多了近一倍,买菜的市民更是一批接着一批,吆喝叫卖声此起彼伏,讨价还价声不绝于耳。此时,市场上的蔬菜供应充足,价格相对稳定,市民的菜篮子并未受到多大影响。

芹菜开胃又解腻

置办年货是每个家庭过年的头等大事。快要过年了,尚没办完年货的市民加快了步伐。当日9时30分,市区白庙后街菜市场,在熙熙攘攘的人群中,一处叫卖芹菜的菜摊被市民围了起来。

“零买每公斤4元,整捆儿买每公斤3.4元,与别的菜摊上叫卖的芹菜价格差不多。”市民魏华说,这个菜摊销售的芹菜之所以被抢购,是因为卖相青翠,很新鲜。“过年家里要屯一部分菜,芹菜耐放,是过年的必备菜品。”

“芹菜是一种非常好的蔬菜,富含丰富的粗纤维,对肠道健康有益。它富含各种丰富的营养素,含铁量比较高,具有降血压的作用。所以,过年多吃些芹菜既开胃又解腻。”魏华说,现在这个季节吃芹菜比较合适,细长、翠绿、香味浓郁的芹菜比较嫩。

“做芹菜的方法有很多,既可热炒又能凉拌,还能和肉一起剁成饺子馅儿,深受人们的喜爱。”魏华说,虽然芹菜的吃法多样,但最能体现其营养价值的还是凉拌。可将芹菜、胡萝卜切成小丁用热水烫一下,花生米煮熟,放入调料一起调拌即可。这道菜清爽可口,尤其适合肥胖者吃。

带鱼以宽窄论身价

随着人们生活水平的提高,海鲜食材被更多市民“搬”上年夜饭的餐桌。在当天的走访中,记者发现不少市场里有卖冻带鱼的商贩。有意思的是,当天记者见到的所有卖带鱼商贩的摊位上,都放着至少三种带鱼,它们体形不同,价格也不同。“这种每公斤22元,那种每公斤24元,剩下这个每公斤26元。味道绝对好,赶紧买吧!就这几箱,一会儿就卖完了。”当日,在市区光明路惠泽农贸市场,卖带鱼的商贩李国恩正热情地招徕着顾客。

李国恩说,他卖的带鱼价格是根据体形来定的。“不是看长短,是看宽窄,体形越宽,品质越好,价格越高。”李国恩说,不光他这么卖,市场上基本所有卖带鱼的都是这么卖。

“带鱼肉多刺少,营养极为丰富,有补脾暖胃、提高智力等作用,是非常不错的滋补佳品。买回去不管是炸还是蒸,味道都不错。”在李国恩的摊位前,市民赵女士手里已经拎了4条带鱼,看来收获颇丰。她说,带鱼营养丰富,常吃补气开胃。她和家人都很喜欢吃带鱼,每年过年都会买些炸一下。

“市场上卖的带鱼大多是冷冻的,吃的时候去腥还是有一些讲究的。”赵女士说,这些带鱼因为长时间冰冻,所以影响了风味和口感。解冻后带鱼的腥气更重一些,用料酒、姜片去腥有可能力度不够。因此,腌制带鱼时,用白酒代替料酒,同时撒一些花椒能更好地去腥。煎带鱼时先裹一层干淀粉可以解决冻带鱼鱼肉容易散的问题。



当日,市民在市区白庙后街菜市场选购带鱼。

各种“炸菜”受青睐

每到过年,家家户户都会炸一些丸子、鸡块儿、小酥肉、豆腐片等之类的“炸菜”,俗称“过油”。“过油”与“过有”谐音。过油,过油,越过越有,象征着来年的日子顺心顺利、红红火火。

如今,人们更青睐到菜市场或超市买现成的“炸菜”。菜市场或超市里大都会有专门卖各种“炸菜”的摊位,品种丰富,应有尽有。“自己‘过油’太费事了,掌握不好油温,容易炸糊,被热油溅伤,不如来超市买现成的。”当日11时许,在市区胖东来生活广场二楼“炸菜”卖区,市民赵峰涛正在柜台前认真地挑选“炸菜”。

他说,以前过年,最爱吃的就是父母做的炸丸子、炸鸡块儿、炸鱼块儿等“炸菜”。如今,父母的年龄大了,他想吃又懒得自己动手,只好到超市买一些,为年夜饭做准备。

“我刚才尝了一块炸丸子,味道真不错。”赵峰涛说,他身边的不少人尤其是年轻人,都会在过年时到菜市场或超市买些“炸菜”。“除了菜市场和超市外,一些饭店也会准备这样的‘炸菜’礼盒,很方便。”赵峰涛笑着说,“如今,只有你想不到的,没有你买不到的。”

菜市场菌类热销

菌类是新春佳节餐桌上不可或缺的一道菜,以鲜美的味道征服了人们的味蕾。当日,在胖东来生活广场,记者发现菌类占据了菜区最大的地盘。这里不仅有常见的香菇、平菇、金针菇,还有茶树菇、双孢菇、蟹味菇、白玉菇、鹿茸菇、杏鲍菇、虫草菌等。各种菌类看得人们眼花,一时还真不知道如何选择。

“冬天吃些菌类还是比较好的!关于如何选择,我觉得要根据自己的口味和菌类的食用功效而定。”市民赵薇说,“你看,香菇富含维生素B、多种矿物质与氨基酸,高蛋白、低脂肪,有‘蔬菜皇后’的美誉,经常食用能够增强人体新陈代谢、提高免疫力。”赵薇指着超市内悬挂的商品吊牌说,平菇等高蛋白、低脂肪、低热量、高纤维素的食品,适合患

有高血压、高血脂的中老年人食用;茶树菇富含多种氨基酸和矿物质,有滋阴壮阳、美容保健之功效;蟹味菇有助于青少年益智增高,延缓衰老、美容,提高免疫力……

数九寒冬,赵薇喜欢买一些香菇煲汤。她最常做的就是香菇鸡汤,先将鸡肉过热水,去除浮沫后放入砂锅;砂锅倒入凉水,配上生姜片、香菇、枸杞、大葱、花椒、八角等调料,然后开炖。炖好后,放入切碎的香菜。鸡汤喝起来味道十分鲜美。

相关链接

1月20日 市区部分菜市场蔬菜价格

胖东来生活广场:菠菜,9.8元/公斤;白萝卜,1元/公斤;大蒜,9元/公斤;鲜玉米棒,2.5元/个;黄心菜,3.6元/公斤

白庙后街菜市场:千禧果,10元/公斤;平菇,5元/公斤;勺菜,6元/公斤;莜麦菜,6元/公斤;红葱头,3元/公斤;大白菜,1元/公斤

文化路菜市场:蒜薹,10元/公斤;生菜,4元/公斤;水芹,4元/公斤;娃娃菜,2元/公斤;蒜苗,9元/公斤;本地葱,8元/公斤

向阳路惠泽农贸市场:小白菜,6元/公斤;西蓝花,5元/公斤;胡萝卜,2元/公斤;青茄子,10元/公斤;小香葱,12元/公斤;本地土豆,3元/公斤

万丰路九弟超市:蒜黄,12.59元/公斤;上海青,3.78元/公斤;长豆角,11.98元/公斤;杏鲍菇,10.58元/公斤;冬瓜,2.58元/公斤

社区“好人墙” 颂扬凡人善举

本报讯(记者 王利辉)“社区有面‘好人墙’,我们来办事都要看看,上面的好人都是我们社区的居民。”1月19日,魏都区高桥营街道办事处东李庄社区居民董明涛在社区办完事后,习惯性地走到社区党群服务中心大门对面的墙前,看着这些身边的好人好事,高兴地说,“这些人我都认识,他们不仅是社区的‘明星’,也是我学习的榜样。”

居民口中的“好人墙”,正是东李庄社区倾心打造的社区文化墙。在这面长约50米的墙上,社区、党建、创业、宜居、家风等5部分横向呈现,图文并茂,充分展示了东李庄社区的发展成果、党建风采、社区品牌、群众生活,尽显社区新面貌、新风尚。

“这面墙位于居民楼的背面,以前墙前长着荒草,无人打理,很不美观。”东李庄社区党支部书记李红亮介绍,为推进特色社区创建工作,进一步提升社区规范化建设水平,东李庄社区于2018年将这面墙整体美化,高标准打造这面文化墙。

在家风板块,一张张群众的笑脸格外引人注目。“邻里和睦”“孝敬公婆”“教育有方”“美满家庭”“最美干部”“优秀学子”,远远看去,25名“平民模范”的照片、事迹占了文化墙的一小部分。看过的居民都说,这种方式很好,做了好事,社区宣传,不仅可以起到激励作用,还可以潜移默化地熏陶、感染周围的人学习和效仿。

“可光荣了!文化墙刚建好的时候,乡亲们见我就夸,我都不好意思了。”东李庄社区居民刘秋英是25名“平民模范”之一。她悉心照料公公、服侍婆婆多年,是社区居民公认的好儿媳,在去年被评为“孝敬公婆”模范。她笑着说,家里人都是她的事迹登上文化墙感到高兴。

“这些好人都有一个特点,就是都来自社区居民当中。他们虽然没有做过轰轰烈烈的大事,但都是实实在在的热心人。”东李庄社区居委会主任李献民表示,“我们希望通过这种方式,深入挖掘身边的好人好事,将他们的事迹、照片展示上墙,颂扬凡人善举,放大微小感动,传递社会正能量。”

晒问题、找病灶、理思路

本报讯(李永广)1月17日上午,襄城县王洛镇召开述职述廉会议,听取34个行政村党支部书记的工作述职,晒问题、找病灶、理思路,总结2019年工作,明确2020年的工作目标和任务。

看望老党员

本报讯(李功禹)今年78岁的王书昌是魏都区人民法院的退休法官。他有57年党龄,在行动不便的情况下,托老伴儿按时帮他交党费。1月13日晚,魏都区人民法院党组书记、代院长阎鑫到魏都区西大街街道办事处陶然养老院看望王书昌,并给他戴党徽,感谢他为党、为法院事业作出的贡献。

积极开展寒假暖冬活动

本报讯(寇永)按照《关于开展“把爱带回家·寒假暖冬”活动》要求,东城区规划分局积极响应,全体干部职工将捐赠衣物分为羽绒服、棉服、毛衣、裤子等几大类,细心打包好摆放整齐,将爱心送给需要的群众。

