

新鲜的蒜薹、豌豆角、莴笋开始上市

雨前椿芽嫩无丝 鲜嫩莴笋降血压

本报讯(记者 张汉杰 文/图)再过几天就是清明节。按《岁时百问》的说法:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”清明节过后,气温将升高,雨量将增加,是春耕春种的大好时节。此时也是一个重要的养生时节,多吃“柔肝”的食物,饮食宜温,以清补为主。

“春洲生荻芽,春岸飞杨花。”这个时节,自然界为我们提供了丰富的春季美味。4月1日,记者逛菜市场时看到,新鲜的蒜薹、豌豆角、莴笋开始上市。紧跟着春天脚步而来的芽菜,水嫩爽滑甜脆,营养丰富,不仅能让人大饱口福,而且能驱除春困,让人充满活力。

蒜薹上市,根根翠绿

前几天下的一场春雨,不仅净化了空气,而且让蔬菜鲜嫩水灵。当日上午,记者在市区各大菜市场发现,几乎每个菜贩的摊位上都摆着几捆蒜薹,鲜嫩翠绿,让人看着就有食欲。

“新蒜薹上市,一掐就断,绝对又好又嫩,快买一些吧!”在市区光明路惠泽农贸市场,菜贩李秀芝正热情地招揽顾客。她告诉记者,蒜薹是一种时令蔬菜。眼下本地蒜薹陆续上市,因此价格比之前低,一公斤六七元;五一之后,价格有可能上涨。“趁现在还算便宜,赶紧多买一些吧!”李秀芝说,蒜薹买回去和肉一炒,再搭配一碗米饭,绝对美味无比。

市民王艳艳说,蒜薹性温,具有温中下气,补虚,调和脏腑,以及活血、防癌、杀菌的功效。蒜薹凉拌、热炒均可,是名副其实的大众菜品。

莴笋降火,芦笋提高免疫力

春天是吃笋的黄金季节。市面上,竹笋、莴笋、芦笋比较常见,选购的人不少。“春天吃这个,鲜嫩脆甜,凉拌或炒都好吃。我家孩子就挺喜欢吃的。”在市区白庙后街菜市场,正在挑选莴笋的乔凤梅笑着说。

中国营养学会会员、一级公共营养师朱红介绍,竹笋含有丰富的植物蛋白和钙、磷、铁等。竹笋有滋阴、益血、化痰、消食等功效;同时,有吸附脂肪、促进食物发酵、助消化和排泄的作用,是减肥者的理想食物。莴笋含有丰富的维生素C、糖类、钙、铁、磷等,有一定的药用价值。莴笋汁水很多,且味道清香,食用可以缓解肝火旺盛。多吃莴笋既可补充水分,又可降火。芦笋的嫩茎富含维生素和矿物质。每百克芦笋约含45毫克维生素C,比橙子、橘子都高。食用芦笋可增强机体免疫力,预防感冒,对牙龈肿胀、出血也有一定的缓解作用。

“笋虽味美,但食用要注意。”朱红说,笋类食物性味甘寒,又含有较多的粗纤维,老人、儿童不宜多吃,患有严重胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化等疾病的应忌食。

另外,笋还助发疮毒,故痈疮患者应忌食。若用笋片儿、笋丁儿炒菜,要先把笋用开水烫5至10分钟,然后配其他食物炒食。这样既可因高温分解大部分草酸减少其弊,又能使菜肴无涩感,味道更鲜美。

饱满的豌豆味道好

“每年春天豌豆角上市的时候,我都会买一些煮着吃,味道特别香!”当日



在市区白庙后街菜市场,菜贩的摊点上摆放着香椿芽。

11时许,在市区万丰路农贸市场,市民杨女士花10元钱买了1.5公斤豌豆角。

眼下,豌豆角开始上市。在市区不少路段,记者看到不少菜贩用三轮车拉着整包的豌豆角在卖。有的菜贩还在三轮车上挂着醒目的招牌“10元3斤”,用来招揽生意。

由于价格低,很多市民一买就是一大塑料袋。问起吃法,得到的答复大多是“水煮”。

杨女士告诉记者,煮豌豆角的方法很简单:把洗净的豌豆角放入锅,加入适量水,放入少许食盐、花椒、八角等,煮10分钟左右就可以了。

吃豌豆角是一件比较有趣的事情。大多数人并不喜欢剥豌豆粒吃,而是捏起一枚豆荚,放在嘴里,手一拉,豌豆就留在了嘴里。这种吃法虽然比较豪放,但唇齿之间留下的都是豌豆清香的滋味。

新鲜豌豆角上市时间不长。随着气温升高,豌豆角就会慢慢变老,想尝鲜要趁早。

雨前椿芽嫩无丝

当日上午,市民胡晓娜去市区文化路菜市场买菜。在一个摊位上,她看到几捆紫红色的香椿芽。

“香椿芽这么早就上市啦?”她好奇地问摊主。

“俗话说得好,‘雨前椿芽嫩无丝,雨后椿芽生木质’。清明节前后的香椿芽是最好吃的。你看,它的颜色是紫红色的,天气再暖和一些,就变成绿色的了。你闻闻,味道香着呢!”摊主拿起一捆香椿芽,让胡晓娜闻了闻。

香椿芽被称为“长在树上的青菜”。研究表明,香椿芽富含钾、钙、镁,B族维生素含量在蔬菜中名列前茅。中医认为,香椿芽味苦、性寒,有清热解毒、健胃理气的功效。更重要的是,它独有的味道可以提神醒脑、解春困。

香椿芽是深受人们喜爱的一种“春菜”。它吃法多样,最常见的就是凉拌和热炒。

“香椿芽拌豆腐、香椿芽炒鸡蛋都是美味的家常菜。每年香椿芽上市的时候,我经常做这两道菜。”胡晓娜说。她

表示,香椿芽拌豆腐的做法很简单:把香椿芽洗净后放到开水里焯一下,看到香椿芽变色后捞出。把豆腐切成一厘米见方的小丁儿,用开水煮几分钟使之口感细嫩。把切碎的香椿芽和豆腐丁儿放进碗里,加入盐、生抽等调味品即可。

香椿芽炒鸡蛋是一道老少皆宜的美食。做之前把香椿芽放进沸水里焯一下,捞出切碎。将切好的香椿芽放在鸡蛋液中,加入少量盐、鸡精、葱花拌匀。油锅中放入葱、姜爆香,将混合了香椿芽的蛋液倒入锅中,待蛋液凝固翻炒至全熟即可。

相关链接

4月1日 市区部分菜市场部分菜价

胖东来生活广场:西红柿,9元/公斤;西葫芦,3.2元/公斤;胡菊,5.2元/公斤;莴笋,3.8元/公斤;莲藕,5.8元/公斤;鲜马蹄,3.8元/公斤

万丰路农贸市场:蒜苗,3元/公斤;香菜,5元/公斤;莜麦菜,4元/公斤;菠菜,3元/公斤;丝瓜,10元/公斤;小香葱,4元/公斤

白庙后街菜市场:青茄子,9元/公斤;茄瓜,3元/公斤;土豆,5元/公斤;胡萝卜,4元/公斤;蒜薹,12元/公斤;红葱头,3元/公斤;山药,11元/公斤

光明路惠泽农贸市场:散菜花,4元/公斤;黄瓜,3元/公斤;黄皮椒,7元/公斤;水芹,4元/公斤;小白菜,5元/公斤;本地葱,2元/公斤

幸福万家许扶店:芹菜,2.16元/公斤;西蓝花,9.96元/公斤;土豆,5.96元/公斤;春笋,7.96元/公斤;菠菜,4.76元/公斤;荆芥,9.96元/公斤

我市第29个税收宣传月线上启动

减税费优服务 助复产促发展

本报讯(记者 张铮 通讯员 李建亚)今年4月是第29个全国税收宣传月,宣传主题为“减税费优服务 助复产促发展”。4月1日,市税务局举办了税收宣传月线上启动仪式。

市税务局相关负责人介绍,为更好地落实党中央、国务院的决策部署,服务引导纳税人缴费人,结合当前疫情防控和复工复产实际,国家税务总局将今年税收宣传月的主题确定为“减税费优服务 助复产促发展”。同时,今年的税收宣传月时间为4月1日至5月20日。

市税务局相关负责人介绍,本次税收宣传月既延续了集中开展宣传、优化纳税服务的老传统,又有紧跟形势服务当下经济社会发展的新内涵。税收宣传月期间,全市税务部门将围绕宣传主题,结合正在开展的“便民办税春风行动”,以宣传解读、税费服务、政策辅导、纾困解难为主,组织开展税收政策宣讲线上直播,与外卖公司、快递公司合作开展“税收政策配送”,在相关新闻媒体开辟专栏举办税收知识有奖答题等活动,并围绕纳税信用评价结果进行“银税互动”线上推广。

弘扬绿色理念 开设环保课堂

本报讯(记者 李亚琨)3月31日上午,魏都区南关街道办事处大同社区党支部以“扬绿色环保理念,筑青山绿水画卷”为主题,开展主题党日活动,以实际行动争做建设绿色家园的践行者。

此次活动采用了环保课堂的形式,向居民演示垃圾不分类给环境带来的危害,以及由专业环保人士教大家制作酵素的方法(将果皮、红糖、自来水以3比1比10的比例混合,密封静置阴凉处待其发酵)。酵素成品具有清洁消毒的效果。

在环保课堂上,大家把废弃的酒瓶缠上麻绳变成花瓶,把废纸折成纸花,把废纸箱、筷子组合成一个个“帆船”。心灵手巧的居民还将废弃的布料变成一个漂亮的环保包。

“此次活动的创意材料就是我们身边一些不起眼儿的废弃物,利用这些废弃物制造出实用的环保作品。”大同社区居委会主任刘素新说。

新春添新绿

本报讯(赵世刚)3月30日,建安区人民法院组织“天平”志愿服务队前往灵井人民法庭参与植树活动。志愿者积极参与基层法庭建设,增强了队伍凝聚力。

维护烈士纪念设施

本报讯(王继红)在清明节即将到来之际,为缅怀革命先烈,弘扬革命精神,市退役军人事务局对市烈士陵园的纪念设施进行了维护,并在该园设置了“缅怀先烈 不忘初心”标牌。

开展档案调研工作

本报讯(申邦全)近日,鄢陵县档案局、鄢陵县档案馆成立联合调研组,到鄢陵县产业集聚区开展疫情防控等档案调研工作,现场解决档案室存在的问题。

