

立夏后,市民的菜篮子悄然“换季”

清甜的丝瓜带着初夏的味道

本报讯(记者 毛迎 文/图) 5月5日是二十四节气的立夏。立夏后,天气逐渐变热,人们的饮食开始发生变化。此时,菜市场里有哪些当红的蔬菜呢? 5月6日上午,记者到市区一些超市和菜市场里转了转,发现市民的菜篮子已悄然“换季”。清甜的丝瓜、爽脆的蒜薹、老少皆宜的茄子……颇受消费者青睐。

丝瓜味道清甜,营养丰富

“早上刚摘的丝瓜,您看多嫩,买回家削掉皮,旺火一炒,好吃得很……”当日,在市区文化路,菜贩赵建民用三轮车拉着一堆青翠的丝瓜,热情地叫卖着。

“丝瓜多少钱一斤?”一名骑电动车的中年女子在赵建民的摊位前停下,一边翻拣丝瓜一边问价。赵建民麻利地抓起几根丝瓜让该女子看了看,然后说:“您瞅瞅,我卖的丝瓜特别新鲜,一块五一斤,都很嫩,随便挑。”该女子挑选了几根不太粗壮的丝瓜。赵建民熟练地装袋、过秤、收钱,并把称好的丝瓜放进该女子的电动车筐里。

“家家瓜架傍篱搭,满架黄花满架瓜。藤缠萝绕蔓连蔓,分甚邻家与自家。”这首诗描述的是农家小院夏日结满丝瓜的景象。眼下,丝瓜青皮嫩肉,在菜市场的很多摊位上都能看到它的身影。

丝瓜是一种家常食材,最简单的做法就是清炒,拍些蒜瓣放到锅里,出锅后盛到盘子里。丝瓜上白蒜点点,赏心悦目。此外,还可以把丝瓜与豆腐或鸡蛋放在一起煮汤。丝瓜汁水丰富,最好现切现煮,以免营养成分随着汁水流失。烹调的时候不要添加太多调料,否则会影响丝瓜清甜的口感。

挑选丝瓜有啥诀窍呢?“最好选择表皮平滑的,这样的丝瓜比较嫩。”赵建民说,另外,可用手捏一捏,如果感觉结实、有弹性,说明丝瓜比较新鲜;如果感觉较软,说明丝瓜已经长“老”了。

丝瓜除了含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁和多种维生素外,还含有人参的重要成分——皂苷。中医认为,丝瓜有祛风化痰、润肌美容、通经络、行血脉、生津止渴等功效。

夏日,在市区超市、菜市场里随处可见丝瓜修长、碧绿的身影。不少市民在买菜时,会顺手买几根丝瓜。一些上了年纪的人说,以前,很多人家有院子,春天在墙角处种几棵丝瓜,夏天和秋天鲜嫩的丝瓜就会挂满藤蔓,是随手可得的美味佳肴。

如今,住楼房的人多,种丝瓜不如以前那么方便,但夏日还是想吃清甜的丝瓜。好在如今种植业发达,夏日丝瓜大量上市,售价不高,花两三元钱就能

买上几根,无论是清炒还是做汤,都是一道美味。

蒜薹大量上市,好吃不贵

“老板,给我称一捆蒜薹。”当日9时许,在市区向阳路农贸市场的一个摊位前,市民杜智敏拎着几个装着五花肉、黄豆芽和面条的塑料袋,正在购买蒜薹。杜智敏说,她准备中午做焖面。把五花肉煸炒一下,放入黄豆芽和切好的蒜薹翻炒片刻,加入调料和适量的开水,再把面条放在炒得半熟的菜上焖几分钟,美味的焖面就做好了。

“做焖面可以用长豆角、芹菜或者蒜薹。当前这个时节蒜薹既好吃又便宜,我当然会选择它。”杜智敏说。

5月是蒜薹大量上市的时节。当日,记者在市区多个菜市场发现,几乎每个出售蔬菜的摊位上都摆着蒜薹。

“今年蒜薹价格不高,多买一些回去腌着吃很划算。”在市区白庙后街,菜贩梁红英用三轮车拉着几十捆蒜薹正热情地招揽顾客。

梁红英说,蒜薹是时令蔬菜,目前正是本地蒜薹集中上市的时候。因为市场供应充足,所以蒜薹价格比较低,品相好的售价不超过3元/公斤,品相一般的售价在2元/公斤左右。“趁现在蒜薹便宜,多买一些吧! 蒜薹不仅能和肉一起炒,还可以搭配香菇、木耳等蔬菜。炒熟的蒜薹脆嫩爽口,非常好吃。”梁红英说。

“你这蒜薹一招就断,挺嫩的!”50多岁的市民徐女士在梁红英的摊位前停下脚步。她挑了一捆蒜薹,过秤后爽快地付了钱,说:“这个时节的蒜薹很适合腌着吃。我准备把蒜薹拿回家清洗后晾晒,做成腌菜。”

蒜薹性温,具有温中下气、补虚、调和脏腑、活血、杀菌的功效。蒜薹凉拌、热炒均可,是名副其实的大众菜品。此外,蒜薹富含大蒜素、维生素C,有益于身体健康。

茄子口感绵软,老少皆宜

“这茄子多光溜,买回家做一道清蒸茄子,肯定好吃!”当日10时许,在市区胖东来生活广场,市民胡女士挑选了一个青茄子。她对同伴说,中午,她准备蒸米饭,把茄子蒸一下,用蒜泥拌一拌,口感绵软,老少皆宜,特别下饭。

立夏后,鲜嫩的茄子被摆上菜摊儿,售价3元/公斤左右,可谓物美价廉。虽说茄子是一种常见的蔬菜,能从夏天一直吃到秋天,但初夏的茄子无疑是最鲜嫩的,无论是蒸烤还是爆炒,口感都非常好。

记者注意到,菜市场里常见的茄子有两种——一种是长条形的紫茄子,另一种是椭圆形的青茄子,紫茄子的价格比青茄子的价格稍微高一些。



市民在胖东来生活广场选购蒜薹。



市民在胖东来生活广场选购丝瓜。

“我喜欢吃青茄子,红烧、清蒸都好吃。”“我经常买紫茄子,听说紫茄子的营养价值更高。”记者随机问了一些经常买菜的市民,发现有人爱吃青茄子,有人爱吃紫茄子。但它们究竟有什么区别,很多人说不清楚。

事实上,青茄子和紫茄子在口感上没有太大差别。紫茄子花青素含量更高,营养比青茄子丰富一些。茄子做法多样,最简单的是凉拌:把茄子切成条,放入碗中,在锅里蒸10分钟,取出控去水分,加盐、醋、蒜泥、芝麻酱、香菜等凉拌,口感清爽。此外,还可以把茄子与西红柿放在一起炒,是夏日里一道营养丰富的家常菜。

相关链接

5月6日
市区部分菜市场菜价

胖东来生活广场:丝瓜,2.4元/公斤;西葫芦,2元/公斤;苦瓜,4.6元/公斤;西红柿,6.4元/公斤;胡萝卜,3.6元/公斤;青茄子,3元/公斤

胖子店文化路店:青笋,2.56元/公斤;白萝卜,1.56元/公斤;新蒜,5.16元/公斤;冬瓜,2.56元/公斤;包菜,0.98元/公斤

白庙后街菜市场:芹菜,3元/公斤;西红柿,6元/公斤;生菜,2元/公斤;本地葱,3元/公斤;新蒜,5元/公斤;包菜,1元/公斤

向阳路农贸市场:黄瓜,2元/公斤;土豆,5元/公斤;紫茄子,4元/公斤;芹菜,3元/公斤;荆芥,5元/公斤

河南省发展应用新型墙体材料条例

(2015年9月26日河南省第十二届人民代表大会常务委员会第十六次会议通过)

第十九条

在国家和本省禁止使用黏土砖的区域内, 建筑工程应当使用新型墙体材料。

建设单位和个人不得明示或者暗示设计单位、施工单位违反本条例的规定进行设计、施工。

设计单位应当按照国家和本条例的规定设计使用新型墙体材料。

施工图审查机构应当对施工图设计文件中使用新型墙体材料的内容进

行审查。

施工单位应当按照设计文件的要求使用新型墙体材料。

监理单位应当对建筑工程使用新型墙体材料的情况进行监理。

建筑工程质量监督机构应对建筑工程使用新型墙体材料的质量加强监督。

第二十条

住房 and 城乡建设行政主管部门应当加强对建筑工程使用新型墙体材料情况的监督检查, 受理和处

理投诉举报, 依法查处违法行为。

第二十一条

新建、改建、扩建建设工程(不含农民在宅基地上自建住房)的单位和个人应当按照国家和本省有关规定交纳新型墙体材料专项基金。

新型墙体材料专项基金的征收、使用、管理按照国家和本省有关规定执行。

(市墙体材料发展服务中心党支部、市墙体材料发展服务中心宣)

