

举办门球赛，
展现老年人风采

本报讯（记者 张辉）“稳住，好球！”5月19日，天气晴好，建安区南湖游园门球场上气氛热烈，由建安区老年门球协会主办的许昌老年人健身门球赛正在这里举行。军休一所、建安区一队等来自魏都区和建安区的8支队伍56人参加了比赛。

当日7时30分，比赛正式开始。参赛人员戴着口罩有序进入赛场。比赛过程扣人心弦。现场观众看到精彩的进球，便报以热烈的掌声。此次比赛共举行12场，每场30分钟。

“每次比赛我都参加，平常也经常打门球，身体很棒。”建安区一队的张瑞英今年已80岁，仍活跃在门球场上。“上场后，我们就全神贯注地投入比赛，每一次挥杆前都要想好角度、力度，既锻炼了身体，又对智力有好处。”

近年来，我市门球运动得到长足发展，每年都会举行形式多样的比赛，让老年人展现健康风采。“相比其他运动，门球活动量小，比较适合老年人。”建安区老年人体育协会秘书长李长华说。

购买和食用碘盐
您要注意三个细节

本报讯（记者 张莉莉 通讯员 薛小锋）5月15日是我国第27个“防治碘缺乏病日”。魏都区疾控中心地病科科长蚩锋提醒市民，碘是人体不可缺少的微量元素，当摄入不足时，容易出现地方性甲状腺肿（俗称大脖子病），还可能造成婴幼儿智力缺陷。

据疾控专家介绍，盐碘含量标准曾两次下调。1994年10月1日起，国务院颁布的《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》正式实施，规定市场上流通的普通食用盐必须加碘。食盐加碘作为一项国策固定下来，我国遂进入全民补碘时代，国人集体补碘成效明显。1996年，国家对盐碘含量规定不得超过60毫克/千克的上限值。2000年，盐碘含量标准下调至35毫克/千克。2012年3月15日，国家新的食用盐碘含量标准开始实施，食盐的平均加碘量，由原来统一的加工水平35毫克/千克，下调至20毫克/千克至30毫克/千克，分为20毫克/千克、25毫克/千克、30毫克/千克3种。由此可见，国家相关部门根据补碘的成效，也在不断调整食盐的加碘量。

在日常生活中，如果我们按照正确的方法食用合格的碘盐，每人每日食用5克至10克，即可保证机体对碘的需要量。疾控专家提示，购买食用碘盐，我们要注意以下细节：一是购买小塑料袋包装、印有指定商标、贴有碘盐标志的合格碘盐；二是碘盐应随吃随买，不要存放时间太长，密封、避光保存；三是不要用碘盐爆锅，炒菜、做汤出锅时再放碘盐。

疾控专家同时强调，补碘并不是意味着多吃碘盐。甲状腺疾病等患者中的少数人和生活在高碘地区的居民不宜食用碘盐。

5月20日，恰逢小满节气，“小满之日苦菜秀”
苦味儿蔬菜成为市民菜篮子中的“新宠”

夏日吃“苦”，胜似进补

本报讯（记者 张汉杰 文/图）时间过得真快，绿油油的麦田已经泛黄，即将进入收获期。也许有人会感慨，桑拿天就要来了。但不可否认，美味从不缺席。

5月20日，恰逢小满节气。俗话说，“小满之日苦菜秀”。这个时候，苦瓜、苦菊一类的“苦菜”成为市民菜篮子中的“新宠”。夏天吃些味苦的蔬菜，不仅解热去暑，而且提神醒脑、消除疲劳。

通体色白如玉，
白玉苦瓜能当水果吃

5月20日上午，市区下起了小雨。因为担心雨一会儿会下大，记者早早地出了门，开始了当天的逛菜场之旅。随着天气日渐炎热，市民的口味也在发生着变化。当日，记者逛菜场发现，苦瓜、苦菊一类的“苦菜”正成为市民菜篮子中的“新宠”。

一提到苦瓜，很多人的第一反应就是苦。但是您知道吗，市场上有一种白苦瓜，不仅吃上去苦味儿比绿色苦瓜淡，而且略有水果的清甜，可以当水果吃。

当日，在市区胖东来生活广场二楼蔬菜区，这种白苦瓜吸引了不少人的目光。白苦瓜又名白玉苦瓜，售价不菲，每公斤30多元。和普通苦瓜绿、长、直的外形相比，白苦瓜矮胖矮胖的，而且通体白色，很可爱。虽然其表面凹凸不平，疙疙瘩瘩，但只要一切开，一股清香味儿就扑鼻而来。

据了解，白苦瓜属于苦瓜的一种，在台湾有60多年的种植历史，现在南方一些城市有种植。苦瓜在瓜类蔬菜中维生素C含量最高，有增进食欲、明目、助消化、清凉解毒、利尿和治疗糖尿病的疗效，还养血滋肝、润脾补肾。苦瓜含有丰富的清脂素，是减肥者喜爱的食物之一。白苦瓜水分含量更大，苦味儿比绿色苦瓜淡，更容易被吃不了“苦”的人接受。

野生玉米菜，
口感青涩却营养丰富

当日10时许，记者在市区光明路惠泽农贸市场遇到了冒雨叫卖野生玉米菜的杨国欣。杨国欣今年60多岁，家住郊区，每天4时起床去田地采收野生玉米菜，回来捆成捆，然后骑着三轮车到这里卖。

“野生玉米菜便宜了，一块钱一捆。”杨国欣一边吆喝，一边招呼顾客。“是不是真的野生玉米菜？”前来咨询的一位年轻女子说，她前几天去乡下探亲，吃了一次野生玉米菜虾仁馅儿包子，香喷喷的味道让她难以忘记，就想自己做一顿解解馋。

“放心吧，上年纪的人都认识这种菜。不信你问问这位‘老大姐’。”见有人不识货，杨国欣忙指着一位正在他摊位上买菜、和他年纪相仿的一位顾客说。

“放心买吧，错不了，小时候经常吃它。”这位顾客回忆说，过去，每逢夏季，农民都会采摘一些野生玉米菜将其晒干储存起来，等冬季没菜时拿出来吃。“我最喜欢用它下面条，挺好吃的。”一名女子毫不犹豫地买了三捆。见有人买，几名市民也围上来挑选。

据了解，玉米菜又称苋菜、莹莹菜，富含易被人体吸收的钙，可以促进骨骼生长发育。它还富含铁、维生素K，可为人体提供丰富的微量元素，强身健体，提高免疫力，所以又有“长寿菜”的美



当日，市民在市区白庙后街菜市场选购野生玉米菜。

誉。

端午尚早，
艾草“亮相”

“你闻闻，是不是有一股清香？买一捆儿吧……”当日，在市区白庙后街菜市场，商贩陈慧娜的菜摊儿前摆放着几十捆新鲜艾草。她手里拿着一捆艾草，每当有人问价，就会让对方先闻闻，以表示她卖的是上好的艾草。

“今年闰四月，要不然下周就该过端午节了。”“我有腿疼的毛病，正想用艾草煮水泡脚呢。”“艾草不但能挂在家里驱蚊虫，而且能吃。”……一些市民看到新鲜的艾草，纷纷围上来挑选。当日，记者在市区多个菜市场看到了出售艾草的摊位。商贩卖艾草的方式都很“豪放”，不用过秤，随手抓起一把，捆一下，售价1元钱。

据了解，艾草不但是一种常见的蔬菜，而且是一味实用的药材。《诗经》《黄帝内经》《本草纲目》等古籍中，均有艾草作为药材的记载。在民间，为了治病祛邪，也有三月三吃艾糍粑，五月五门口挂艾草、洗艾草药浴的风俗。民间还有“家有三年艾，郎中不用来”的说法。

凉皮既酸辣筋道又开胃，
每逢夏季最受宠

夏日闷热，多数人不喜欢吃热食。这个时候，吃点儿凉皮，用酸爽和清凉消除高温成为他们的首选。加入黄瓜丝儿、嫩豆芽儿、油泼辣子、老陈醋，还有面筋，搅拌后，凉皮白里透亮。面筋因为吸附老陈醋而泛黄，黄瓜丝儿透着绿，辣椒油红红的，既好吃又好看。

当天上午，记者发现，市区不少菜市场和超市有卖凉皮的摊位，且生意挺好。“吃凉皮就吃手工的，筋道。做手工凉皮不能马虎，不能走‘捷径’。如果走了‘捷径’，顾客的嘴很刁，一下子就能吃出来。”在市区文化路菜市场，摊主桓丽敏告诉记者，她家卖的凉皮都是纯手工做的，品质好，没有任何添加剂，因此回头客很多，特别是在炎热的夏季，一天能卖不少。

“夏天太热，没胃口，买点儿凉皮，回家后根据自己的口味，用蒜汁、醋、辣椒油等调味，吃起来酸辣开胃。”在桓丽敏的摊位前，正在买凉皮的市民王雨

说，每年夏天，凉皮在他们家最受欢迎。不只是因为它清爽开胃，还有一个原因是不用在闷热的厨房做饭了。

当然，除了凉皮外，与其一起热卖的还有擀面皮、凉粉、牛筋面等。这些食品不仅在菜市场里能买到，而且超市里设有专柜，可以调好带走，也可以自己回去调。

■ 相关链接

5月20日
市区部分菜市场部分菜价

胖东来生活广场：黄瓜，3.2元/公斤；包心菜，0.8元/公斤；西芹，5.4元/公斤；芹菜，2.4元/公斤；散干粽叶，23.8元/公斤；精装冬瓜，3.2元/公斤

白庙后街菜市场：苦瓜，5元/公斤；生菜，3元/公斤；长豆角，7元/公斤；扁豆，9元/公斤；花菜，4元/公斤

文化路菜市场：泡椒，3元/公斤；丝瓜，6元/公斤；红洋葱，1元/公斤；新大蒜，5元/公斤；空心菜，7元/公斤

光明路惠泽农贸市场：韭菜，8元/公斤；荆芥，7元/公斤；茼蒿，5元/公斤；胡萝卜，4元/公斤；小茴香，4元/公斤；土豆，3元

万丰路菜市场：小白菜，3元/公斤；黄瓜，3元/公斤；紫茄子，4元/公斤；莜麦菜，4元/公斤；西红柿，5元/公斤；生菜，3元/公斤

幸福万家许扶店：青茄子，3.96元/公斤；西兰花，7.36元/公斤；蒜薹，5.96元/公斤；白萝卜，1.56元/公斤；荷兰土豆，3.96元/公斤

