

入伏天热没食欲,哪些食材受青睐?

绿豆汤消暑,水产品味道好

本报讯(记者毛迎文/图)7月16日进入“头伏”,这标志着一年中最热的时段来临了。这个时节,人们普遍食欲不佳。菜市场里哪些食材最受市民欢迎呢?7月15日上午,烈日当空,我到市区一些菜市场 and 超市里转了转,发现适合高温天气吃的食物真不少,消暑佳品绿豆和低脂美味的鱼、虾、贝都很受人们欢迎。

绿豆汤是消暑佳品

当日8时许,在市区文化路一个出售杂粮的摊位前,市民胡玉华正在买绿豆。她说,她每天都熬一大锅绿豆汤,既消暑又解渴。

“夏天不少人喜欢吃冷饮。其实把绿豆汤放凉后或在冰箱里冰镇一下再喝,是夏日里最消暑的‘饮料’。如果想让绿豆汤口感好一些,可以加入适量的冰糖。喝一碗冰冰凉凉的绿豆汤,能驱散夏日的炎热。”胡玉华说。

绿豆的吃法五花八门,但它作为一种豆类,很难煮烂。胡玉华和我分享了一个快速煮烂绿豆汤的“妙招儿”。她说,豆类一般不易煮烂,可以先泡一下,再放入冰箱冷藏半天,就很容易煮烂了。

喜欢吃甜的,可以把绿豆、百合、莲子放在一起煮,“颜值”高,味道好;绿豆加上银耳熬成汤,白色配绿色,看着就清爽;绿豆与南瓜搭配,甜糯可口,不加糖也相当好喝。喜欢吃咸的,绿豆海带炖排骨、绿豆煲鸽子、绿豆海带煲鸭汤……夏日里喝这些菜品,既解馋又消暑。

鱼虾既营养又美味

“想炖汤的话买鲫鱼,和豆腐一起炖最美味;想清蒸的话买鲈鱼;想吃鱼头买鲢鱼……”当日11时许,在市区白庙后街,一名销售水产品的商贩正在招揽生意。

“给我称一条鲈鱼吧。鲈鱼肉多刺少,吃起来方便,清蒸的做法很简单,也有益健康。”市民周建民挑选了一条鲈



市民在胖东来生活广场挑选活海虾。

鱼。他说,夏季天气炎热,家人都嫌用猪肉烹饪的菜肴太油腻,要求吃鱼,说吃鱼既清淡又有营养,还不长胖。

如果怕麻烦,夏季吃鱼最简单的做法就是清蒸。肉质细嫩的鲈鱼最适合清蒸。天气炎热,没有食欲,吃鱼是夏季养生的最佳选择。鱼肉鲜嫩不油腻,还具有很高的营养价值。眼下,市场上销售的鱼品种非常多,鲤鱼、草鱼、鲫鱼、鲈鱼、生鱼、鲢鱼……各种各样的鱼做成各色佳肴,总有一种适合你的口味。

除了各种鱼外,这个时节小龙虾、海虾等水产品也很受市民欢迎。

在市区胖东来生活广场水产品柜台,鲜活的海虾、霸道的小龙虾在水中游弋。不时有消费者在水产品柜台前驻足,拿起漏勺挑选海虾或小龙虾。不少消费者表示,在高温天气里不喜欢吃太油腻的食物,虾不仅口感清爽,营养也很丰富。炎炎夏日,吃一口麻辣小龙虾或香辣虾,喝一口冰爽的啤酒,是一种莫大的享受。

贝类简单烹饪就很好吃

每到夏季,一些海鲜大排档就如雨后春笋般在市区里冒了出来。许昌虽然不临海,但交通便利,市民轻而易举就能买到各类鲜活的海产品。

青蛤、花蛤、白蛤、生蚝、钉螺、美贝、蛏子、大海螺……当日,我走访了市区多个超市和集贸市场,发现这个时节,以贝类为代表的海鲜品种非常丰富。海鲜味道鲜美,有人形容能“鲜掉眉毛”。

我注意到,在各种贝类中,最受人们青睐的就是蛤蜊。市场上的蛤蜊品种多样,从壳的色彩区分,带花纹、壳面平滑的是花蛤,青白色、壳面有细纹的是青蛤……不同的蛤蜊价格不同。“蛤蜊买回家后要用水浸泡几个小时,让它们吐出泥沙。炒之前最好用开水焯一下,再次除泥沙。”赵强说。花蛤味道鲜美、营养丰富,蛋白质含量高,脂肪含量低,易被人体消化吸收。它还含有钙、

镁、铁、锌等多种人体必需的微量元素,而且物美价廉,通常花10元钱就可以炒一盘,算是最平价的海鲜了。

除了蛤蜊之外,呈长条形的蛏子也很受消费者欢迎。“我在夜市上吃了一盘辣炒蛏子,味道非常鲜美,今天特意买一些。”在市区白庙后街菜市场,一名中年男子买了一公斤蛏子,准备回家自己动手烹饪美味佳肴。

相关链接

7月15日 市区部分菜市场部分菜价

胖东来生活广场:花蛤,15.8元/公斤;美贝,19.6元/公斤;黄葱头,1元/公斤;苦瓜,2.6元/公斤;象牙萝卜,2元/公斤;黄皮椒,4.8元/公斤;圆紫茄,3.4元/公斤

胖子店文化路店:白萝卜,1.96元/公斤;冬瓜,1.36元/公斤;蒜薹,4.96元/公斤;金针菇,7.36元/公斤;勺菜,3.56元/公斤;泡椒,4.56元/公斤;小葱,5.56元/公斤

光明路惠泽农贸市场:黄瓜,2.8元/公斤;莹莹菜,3元/公斤;荆芥,4元/公斤;西红柿,6元/公斤;芹菜,6元/公斤;莪麦菜,5元/公斤

白庙后街菜市场:空心菜,3元/公斤;长豆角,5元/公斤;龙豆,7元/公斤;丝瓜,5元/公斤;小白菜,5元/公斤;青茄子,3元/公斤;苦菊,8元/公斤



我市七一路一居民楼中突发大火,现场浓烟滚滚起火原因初步判断为电器线路故障,幸无人员伤亡

高温天气火灾易发,居家用电莫忘安全

本报讯(记者张汉杰)“真吓人,幸亏没有人员伤亡!”在市区七一路做生意的杨女士提起早上发生的那场火灾,仍心有余悸。7月15日6时10分左右,该路南侧清华苑小区临街四楼一居民家着火,现场浓烟滚滚,火势较大。在楼下做生意的她目睹了一场火灾。随后,消防人员及时赶到将火扑灭。

“此次火灾过火面积约20平方米,未造成人员伤亡。经过现场勘查,初步判断这起火灾与住户家中电器线路故障有很大关系,具体原因还在进一步调查中。”魏都区文峰路消防救援站消防员盛孝祥说,夏季是火灾多发季节,尤以电器引发的火灾居多。

据分析,夏季电器火灾多发的主要原因有两个,一是气温高,用电量,电流负荷大;二是某些线路存在老化、安装不合理现象。同时,夏季各类电器设备使用频率过高也有可能引发火灾。

“夏日炎炎,无论是家里还是单位,电器使用频率过高,引发火灾的概率就大。”盛孝祥说,因此,大功率电器设备最好不要同时使用,并且使用时间不要过长。为做到安全用电,外出时,市民务必将空调、风扇等大型电器的电源切断,避免电线长期通电而短路,引发火灾事故。

同时,市民要注意线路维护,特别是使用时间较长的线路,查看是否出现干裂老化的现象。另外,大家在购买电器设备时,要购买正规厂家生产的,不要购买“三无”产品。

“需要特别提醒的是,电器故障引发的火灾不能用水扑灭。”盛孝祥说,电器故障引发的火灾往往带电,用水灭火可能会使人触电。所以,电器故障引发的火灾一定要先断电,再灭火。

如果不能确定电源是否关闭,要用干粉、二氧化碳等灭火器灭火。



火灾现场 网友供图



火被扑灭后的房子 记者张汉杰摄