

补齐设施短板 满足市民需求

本报讯(记者张铮 通讯员刘豪)无障碍扶手缺失,果皮箱设置密度不达标,公厕指示牌布局不合理……8月11日,在市区劳动路,几名环卫职工正在安装果皮箱。不远处的公厕内,无障碍设施安装工作也在紧张地进行……市城管局环卫处正补齐设施短板,满足市民需求。

《全国文明城市测评体系》是评价城市文明程度的准则。这个准则不仅涉及人们的文明行为,而且涉及硬件设施。市城管局环卫处对照《全国文明城市测评体系》,认真查找辖区内环卫设施存在的问题。

连日来,市城管局环卫处根据《环境卫生设施设置标准》(CJJ-27-2012)的规定,对果皮箱设置、使用情况进行了全面排查,并根据排查结果在部分主次干道、公交站点增设果皮箱,对损坏的果皮箱进行修缮。他们一共安装果皮箱26个、维修果皮箱16个,为市民群众投放垃圾提供方便。

公厕内无障碍设施的建设和改造,一直是“创文”工作的重点。市城管局环卫处对所管辖的111座公厕进行了全面排查,对20座公厕存在的无障碍扶手缺失、损坏问题,及时安装、维修无障碍扶手进行解决,满足了市民群众的如厕需求。

另外,市城管局环卫处进一步规范全市公厕指示牌制作标准,并对公厕指示牌分布进行了优化。



老人晕倒,民警救助

本报讯(记者黄舒平 通讯员谷红涛)为确保辖区治安稳定,鄢陵县公安局望田派出所结合“大走访、大排查、大调研”专项活动,昼夜进行巡逻防控。8月7日,望田派出所民警在巡逻中救助了一名晕倒的老人。

“望田南街的熟食店门口有一位老人晕倒了,你们快去看看!”8月7日18时许,望田派出所副所长梁志立带领民警孙健等巡逻时,接到群众报警。接警后,梁志立等人迅速赶到现场。在现场,他们发现一位老人躺在地上不省人事,情况十分危急。民警立刻拨打120急救电话,同时小心翼翼地将老人扶起,并向围观群众了解情况。经询问,民警得知老人是在熟食店门口突然晕倒的。因救护车到达需要一段时间,民警立即先将老人送往望田镇卫生院。随后,民警通过村干部联系到老人家属,让其赶往望田镇卫生院照顾老人。

送法进社区

本报讯(刘洁)近日,建安区司法局志愿者走进建安区许由街道办事处翡翠社区,就群众关注的热点法律问题进行了讲解。

倡导绿色出行

本报讯(杨利可)8月10日,许昌市税务局第二税务分局开展“创建文明城市 倡导绿色出行”志愿服务活动,倡导市民文明出行、绿色出行,助力全国文明城市建设。

立秋过后,“养生食材”受青睐

食用菌滋补 莲子百合润燥

本报讯(记者毛迎文/图)立秋过后,天气依旧燥热。8月12日,我到市区一些超市和菜市场里转了转,发现虽然当前的气温和夏季相比没有显著变化,但菜市场里已经悄悄开始“换季”。营养丰富的食用菌,清热润燥的莲子、百合,香糯的芋头、山药受到市民青睐。各种“养生食材”丰富了市民的“菜篮子”。

食用菌既营养又美味

“我要一袋金针菇,再称点儿香菇。食用菌味道鲜美,在火锅里涮一涮,蘸上酱料很好吃……”当日8时许,在市区万丰路一家蔬菜店里,市民李茜挑选了一袋金针菇,又用塑料袋装了一些香菇,准备当作火锅配菜中午食用。

虽然眼下已经立秋,但天气依然炎热,很多人对油腻的饭菜不感兴趣。食用菌不仅味道鲜美,而且含有大量的维生素、膳食纤维和矿物质,营养丰富,具有促进新陈代谢、增强抵抗力的功效。很多市民外出买菜时,会选购一些香菇、金针菇、杏鲍菇……食用菌怎么做都好吃。

食用菌种类繁多、老少皆宜,是市民厨房里的常见食材。挑选食用菌有什么窍门呢?在市区万丰路销售食用菌的菜贩许安民说,食用菌以菇体紧实、体形规整、颜色正常者为佳。如果食用菌表面发黏,说明它已经变质,最好不要购买。

缓解秋燥,吃莲子百合羹

“虽说立秋了,但还没有出伏,天气依然燥热。买点儿莲子、百合熬汤喝,对身体有好处……”当日9时许,在市区解放路一家销售杂粮的店铺里,市民赵秀娥正在挑选莲子。她用手在装满莲子的编织袋里抓了一把,放到眼前仔细看了看。当看到一颗颗奶白色的莲子圆滚滚时,她的脸上露出了满意的神色。

提到莲子,人们自然会想到荷花。荷花姿态婀娜,其果实莲子是一种深受人们喜爱的食材。中医认为,莲子性平味甘、涩,入心、肺、肾经,具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等功效。百合具有养阴润肺、清心安神的功效。高温天气里,很多人喜欢用莲子和百合熬制羹汤,不但口感清甜,而且有养生功效。

“夏天,很多人爱喝绿豆汤消暑,我也一样。绿豆汤做法简单,锅中倒入清水,放入绿豆,大火烧开后小火把绿豆煮烂即可。立秋之后,昼夜温差越来越大,天气逐渐变得干燥。为了缓解秋燥,我喜欢熬莲子百合羹,再加入银耳、红枣、枸杞、冰糖,还有滋补、美容的功效。”赵秀娥说。她热心地把莲子百合羹的制作方法告诉了我,需要准备的食材有百合、莲子、银耳、红枣、枸杞和冰糖。将百合、莲子放在热水中浸泡约半个小时,然后捞出洗净。银耳用水浸泡10分钟左右,清洗干净。红枣洗净去核,枸杞用水浸泡。先将百合、莲子、银耳、红枣一起放在锅中,用大火煮,约半个小时后改为小火煮。等这些食材煮烂了,加入枸杞,煮5分钟左右再加入冰糖,待冰糖溶化即可食用。



8月12日,市民在胖东来生活广场挑选香菇。

研究表明,百合除含有蛋白质、钙、磷、铁等营养元素外,还含有一些特殊的营养成分。这些成分综合作用于人体,有良好的营养滋补功效。莲子百合羹不仅补肺润燥、消除疲劳,而且甜滋滋的味道能够给人们带来愉快的心情。

芋头、山药煲汤、蒸食都美味

“别看芋头‘灰头土脸’的,买回家洗干净蒸熟了,口感面甜,可好吃了……”当日上午,在市区白庙后街一个摊位前,市民周云娟挑选了一些芋头。她说,芋头不仅比红薯、土豆口感绵软,而且香糯。芋头除了蒸着吃外,还可以和肉一起炖,味道很好。

我注意到,当前这个时节,市场上销售的芋头有大芋头和小芋头两种。大芋头每公斤5元左右,小芋头每公斤7元左右,价格比较“亲民”。芋头富含多种营养物质。中医认为,芋头有益胃生津、补中益气的功效,很适合体虚的人食用。那么,挑选芋头有什么讲究呢?周云娟说,首先,看外表。芋头表面最好带一点儿潮湿的泥土,这意味着芋头是刚从地里挖出来的,比

较新鲜。芋头表面有一层毛,挑选时应该将毛拨开,看表皮有没有斑点、发霉腐烂等。其次,掂重量。一般来说,越大的芋头品质越好。个头儿一样大的芋头,掂一掂重量,轻的淀粉含量高,吃起来口感绵软。最后,看根须。一般来说,根须少且硬的芋头品质比较好。

具备滋补功效的根茎类蔬菜不仅有芋头,还有山药。山药也有补气养血的功效。当日,在市区文化路,市民梁女士花30多元钱买了一捆山药。

“山药吃法多样,炒着吃、炖菜吃、蒸熟蘸白糖吃,都可以。”梁女士说,她买的是铁棍山药。这种山药最适合蒸或熬汤。如果是比较粗大的怀山药,则适合用来炒菜。正宗铁棍山药是焦作温县产的,具有色白、粉足、质腻、韧性强、药性足等特点。温县铁棍山药有如此多的优点,导致市场上出现许多假冒的温县铁棍山药。从外形上看,正宗温县铁棍山药较细,呈微褐色,表皮不光滑。那种颜色太深或太浅、表皮光滑细腻的山药很可能是假货。

相关链接

8月12日,市区部分菜市场部分蔬菜价格

白庙后街菜市场:洋葱,2元/公斤;	斤;紫甘蓝,3.2元/公斤;铁棍山药,11元/公斤;怀山药,9元/公斤;大芋头,4.6元/公斤;鲜马蹄,4.6元/公斤;红薯,3.6元/公斤
土豆,3元/公斤;西红柿,3.6元/公斤;鲜香菇,24元/公斤;空心菜,4元/公斤;小茴香,7元/公斤	
光明路惠泽农贸市场:胡萝卜,4元/公斤;包菜,3元/公斤;小芋头,7元/公斤;黄皮椒,3元/公斤;长豆角,4元/公斤;丝瓜,5元/公斤	胖子店文化路店:西葫芦,4.96元/公斤;泡椒,4.76元/公斤;金针菇,7.16元/公斤;白莲豆,5.96元/公斤;苦菊,9.16元/公斤;莹莹菜,5.56元/公斤;大葱,5.16元/公斤
胖东来生活广场:寿光菜椒,3元/公	

许昌市救助管理站 购买安保服务项目询价结果公告

2020年8月10日上午,许昌市救助管理站对购买安保服务项目进行了公开询价,河南安得广厦物业管理有限公司以220900元获得成交资格。成交结果公告期限为1个工作日。

各有关当事人对成交结果有异议的,可以在询价结果公告期限届满之日起5个工作日内,以书面形式向采购单位提出质疑(质疑函加盖单位公章,并由法定代表人签字),由法定

代表人或其授权代表携带本人身份证件提交。逾期提交或未按照要求提交的质疑函将不予受理。

联系人:赵先生
联系电话:0374-3155145

地址:延安路与八一路交叉口向北200米路东许昌市救助管理站5楼办公室

许昌市救助管理站
2020年8月13日



跟着记者逛菜场