

为花木“整容” 美化城市景观

本报讯(记者 张铮 通讯员 王菲)近年来,我市不断对城区绿化提档升级,市区变得更美丽了。8月18日,记者从市园林绿化管理处了解到,我市园林部门持续开展植绿补绿、树木养护、绿化带清表等工作,为市民营造美观的城市绿化景观。

当日上午,记者在市区建设路看到,工人们顶着烈日,手持修剪机对路边的绿植进行修剪。绿植很快变得整齐美观了,枝叶也被及时清理了。

市区清溪河游园,市民王娜带着孩子在这里游玩。“用手机扫一扫,就能了解植物的名称和特征。带着孩子逛游园,还能学习科普知识,真不错!”王娜说,市区一些植物的挂牌除了标注名称外,还有一个二维码。市民用手机扫一扫二维码,就能对植物进行深入了解,增强爱绿、护绿意识。

据了解,今年我市实施中心城区园林绿化项目143项,完成绿化面积1150亩,新增绿地1935亩,新建游园5个。

另外,我市对天宝路、魏文路、学院路、建安大道等道路两侧的绿化带进行了提升改造,并打造了局部节点景观。

离婚“网上见” 调解“走云端”

本报讯(记者 黄舒平 通讯员 李丽萍)“线上调解真高效,我已经收到调解书了。”8月18日,一起离婚案件的原告李红霞给建安区人民法院五女店法庭调解员姜日平打电话表示感谢。

原来,7月3日,李红霞向法院提起诉讼,要求与被告丁强解除婚姻关系。姜日平受法院委派对该案进行调解。姜日平了解到,李红霞在山东青岛打工,丁强在广东东莞打工,他们有两个年幼的子女在建安区老家跟随爷爷、奶奶生活。受疫情影响,双方往来诉讼非常不便,姜日平便决定通过网上调解平台对该案进行调解。

7月13日,原告、被告通过手机视频连线向姜日平诉说自己对婚姻的不满。双方均同意离婚并由被告抚养子女。原告要求平分双方婚姻存续期间购买的一处房产,被告以原告长期离家、对子女不管不问,且未出资购买房产为由拒绝。姜日平耐心地向双方释法明理,最终双方达成协议。

作风整顿促提升

本报讯(艾改芳)日前,魏都区文峰街道办事处长青社区召开纪律作风整顿工作会议,进一步加强党员干部思想、纪律作风建设,提高社区为民服务水平,确保今年下半年各项工作再上新台阶。

规范运行小微权力

本报讯(杨蓓)近日,魏都区文峰街道办事处游园社区以深化小微权力廉政风险防控机制为抓手,从源头上防治不正之风,使小微权力在有效制衡下得以规范运行。

下周出伏,一年中最热的时候即将过去

韭菜花飘香时,多吃增食欲

本报讯(记者 张汉杰 文/图)下周出伏,一年中最热的时候即将过去。俗话说:“长夏无病三分虚。”此时,人们可以吃一些滋阴润肺的食物。8月19日,记者在逛菜市场时注意到,带有秋天气息的蔬菜逐渐多起来,让爱吃蔬菜的市民有了更多选择。

菜市场里随处可见韭菜花

当日上午,在市区白庙后街菜市场,记者一眼就看到了菜摊儿上漂亮的韭菜花,脑海里瞬间浮现出大草原的样子。因为《舌尖上的中国》有一期就讲述了内蒙古人在中秋节之前采收、制作韭菜花的过程。

菜市场上,韭菜花一公斤六七元。别看韭菜花普通,它可是跟书法有着不解之缘。这是因为五代书法家杨凝式写了闻名于世的《韭花帖》。

杨凝式是五代时梁、唐、晋、汉、周五朝元老,官至太子太保,一生狂傲纵诞,人称“杨疯子”。一年秋天,杨凝式一觉醒来已是午后,觉得有点儿饿,这才想起来中午没有吃饭。恰在此时,宫中给他送来了一盘韭菜花。不知是他饿了还是韭菜花做得地道,他吃起来特别美。为表达感激之情,杨凝式当即写了一封谢折,其中有“当一叶报秋之初,乃韭花逗味之始”。

韭菜花是秋天里韭白上生出的白色花簇,多在欲开未开时采摘,磨碎后腌制成酱食用。韭菜花的花苞里含有维生素A、蛋白质、脂肪、糖分,食之能生津开胃,增强食欲。

市民冯女士说,每年秋后韭菜花一上市,她就会买一些花白、粒绿的韭菜花。回家挑出韭菜花里的杂物,用水洗净,控出水分;韭菜花用刀剁成馅儿,放在一个较大的盆里,比例是“十斤韭菜花、半斤姜、一斤苹果、二斤盐”;将姜切成小块儿,苹果去皮去核切碎,然后都放在盆里,用手拌匀后放入一个罐子,用布封好,放在阴凉处,20天后便可食用了。

梅豆含有皂素,最好煮熟再吃

七夕临近,人们又想起牛郎织女的故事。关于这个故事,许昌有这样的说法:七月初七,牛郎织女相会,人们躲在梅豆架下,能听到他们爱意绵绵的情话。人们为什么躲在梅豆架下?或许是因为梅豆的花好闻。

当下,梅豆开始上市。“梅豆便宜啦,3块钱一斤!”当日10时许,在市区光明路惠泽农贸市场,菜贩许花妮推着一三轮车蔬菜在叫卖。她的三轮车上小白菜、韭菜、萝卜缨,还有一大堆放在编织袋上的梅豆。这些梅豆呈扁平状,为青白色或深紫色。

“回家用水淘洗干净,然后用手轻轻撕掉梅豆两边的丝。锅内放油,加入葱花、姜丝、辣椒爆香,然后放入瘦肉、梅豆,炒熟后味道很好!”一位赵姓市民挑选了一公斤梅豆。经过讨价还价,许花妮给他便宜了0.5元。

入秋后,农村土墙上或者屋檐下,经常可以看到开着小花的梅豆招蜂引蝶。弯曲的藤上结出成串的梅豆,别有一番韵味。因此,梅豆成为很多画家笔下的写生对象。

不过,需要提醒大家的是,梅豆中含有皂素。皂素有强烈的刺激性,可引起出血性炎症,并对红细胞有溶解作用。

因此,烹调梅豆时必须煮熟、炒熟,建议采取炖煮的方法。



市区白庙后街菜市场,卖菜的老大娘给记者推荐韭菜花。

红薯叶、红薯梗哪个更好吃, 本地人和外地人看法不同

当下,畅销的菜有啥?除了西红柿、黄瓜、豆角之外,可能就是红薯叶和红薯梗了。当日,记者逛菜市场时发现,不论摊位大小,几乎每个摊位都销售红薯叶、红薯梗。而这些红薯叶、红薯梗,多是菜贩从自家的红薯地里采摘的。

“为啥红薯叶、红薯梗不分开?”当日上午,在市区万丰路菜市场,一位操着外地口音的老太太在一个摊位前问。菜贩回答,他们主要经营红薯梗,红薯叶只是搭配着卖。

“我不喜欢吃红薯梗。”老太太说。“红薯梗搭配辣椒炒,或用滚水焯后用蒜泥拌一下,比豆角还好吃。”这位菜贩劝老太太买点红薯梗回家尝尝。

“红薯叶也可以当青菜炒着吃。”老太太执意单独买点红薯叶。“连梗带叶,我给你便宜点儿,你看行不?”“那好吧,给我来两捆。”这一番对话,让附近的菜贩都笑了起来。

我们通常吃红薯的果实,但事实上,红薯的茎、叶营养价值不比果实差。据了解,科学研究证明,红薯叶的膳食纤维、铁含量是红薯的3倍左右,蛋白质含量是红薯的3.5倍。其矿物质与维生素

的含量也高于其他常见的叶类蔬菜,胡萝卜素的含量甚至比胡萝卜还高。因此,人们将红薯叶列为高营养蔬菜品种,称其为“蔬菜皇后”。国外曾掀起一股“红薯叶热”。

黄皮南瓜粥,香甜丝滑养胃

秋天,各种南瓜开始大量上市。南瓜品种丰富,不仅外形和颜色有所不同,而且口感、营养也有差别。时下,在许昌的菜市场上,除了青皮南瓜之外,就数黄皮南瓜最多。当日,记者逛了多个菜市场,看到菜摊儿上都销售南瓜,有的按个儿称重,2元一公斤;有的切开称重,3元一公斤。

黄皮南瓜最常见的吃法是和小米一同下锅,熬成小米南瓜粥,香甜丝滑养胃。南瓜在中国的种植已经有百年历史,并用“热天半块瓜中药不用抓”来形容南瓜的功效。

那么,秋季吃南瓜对身体到底有哪些好处呢?《本草纲目》记载:“南瓜性温,味甘,入脾、胃经。”现代医学研究发现,南瓜中含有微量元素钴、锌、铜和果胶等,能有效防治糖尿病、高血压等疾病。因此,南瓜走进了许多饭店,经蒸、煮、煎、炒、油炸等,做成不同的菜或者点心供大家食用,深受大家喜爱。

相关链接

8月19日市区部分菜市场部分蔬菜价格

白庙后街菜市场:土豆,3元/公斤;小香葱,12元/公斤;散菜花,5元/公斤;蒜薹,7元/公斤;娃娃菜,6元/公斤;菠菜,20元/公斤

光明路惠泽农贸市场:白萝卜,3元/公斤;勺菜,9元/公斤;蒜苗,15元/公斤;大蒜,6元/公斤;黄皮椒,3元/公斤;铁棍山药,10元/公斤

万丰路菜市场:菜心,10元/公斤;芹菜,6元/公斤;鸡蛋,7元/公斤;青茄子,3元/公斤;香菜,13元/公斤;荆芥,9元/公斤;黄瓜,7元/公斤

文化路菜市场:茄瓜,5元/公斤;苦瓜,2元/公斤;丝瓜,8元/公斤;生菜,9元/公斤;西蓝花,10元/公斤;西红柿,4

元/公斤
胖东来生活广场:鲜马蹄,4.6元/公斤;韭苔,7.8元/公斤;四季豆,11.8元/公斤;包心菜,3.4元/公斤;空心菜,4.8元/公斤;南瓜,1.8元/公斤



跟着记者逛菜场