

9场大戏惠及许昌戏迷

本报讯（记者 张莉莉 通讯员 杨新涛）9月11日，历时9天的“金鼎杯”许昌市第八届戏剧大赛落下帷幕。9个文艺院团参加了此次大赛，给市民献上了豫剧、曲剧、越调三大剧种9场大戏（8个新创剧目、1个新编移植剧目）。这是历届大赛中新创剧目最多的一届。

三年一届的许昌市戏剧大赛是我市戏剧艺术的重要赛事，也是我市戏剧艺术的盛会。其参演规模、表演水平彰显了许昌戏剧事业的勃勃生机和取得的丰硕成果。

便民热线

13137880666 2770000

QQ群:112855657

欢迎爆料 爆料有奖

出生医学证明如何补办？

林女士：我孩子的出生医学证明丢失，请问如何补办？

市妇幼保健院工作人员：林女士须先到孩子出生的医院复印孩子的出生手续、出生医学证明存根，并登报声明出生医学证明丢失，然后持以上材料和夫妻双方的身份证、结婚证，孩子的户口簿，于周一至周五的上午到市妇幼保健院新院区门诊二楼儿童保健科10诊室进行补办。咨询电话：3122135。

个人征信证明去哪里办理？

黄先生：我贷款买房需要办理个人征信证明，请问去哪里办理？

中国人民银行许昌市中心支行工作人员：个人征信中心在东城区魏武大道与新东街交叉口东500米路北。请携带身份证原件（或临时身份证原件、复印件，以及驾驶证、结婚证、社保卡3个有效证件中的任意一个）办理。咨询电话：2668424。

军龄算工龄吗？

市民王先生：我是退役士兵，请问军龄算工龄吗？

市民政局退伍科工作人员：退役士兵服役年限算工龄，与所在单位工作年限累计，享受国家和所在单位规定的与工龄有关的相应待遇。

值班记者 王志鹏 黄舒平

香菇平价热销，大闸蟹开卖



9月16日，市民在胖东来生活广场选购香菇。

□ 记者 张汉杰 文/图

“白露秋分夜，一夜冷一夜。”随着气温明显下降，饮食要注意胃部保暖。9月16日，记者走访市区部分菜市场，看看哪些蔬菜受市民青睐。

香菇实惠营养受青睐

“一荤一素一菇”是营养界公认的饮食绝配，其中“一菇”指的就是香菇。

“秋季，香菇肉厚体圆，香味儿浓。”当日上午，在光明路惠泽农贸市场，商贩赵慧苹向顾客推销香菇，“10元一斤，量大从优。”

“前段时间，香菇十四五元一斤，你怎么卖这么便宜？”一名老太太怀疑赵慧苹的香菇品质不佳。

“买回去放心吃！平时，俺自己也吃，绝对没问题。”赵慧苹说，这些香菇是她自己种的，产量高，与商场、超市里的相比自然便宜不少。

听赵慧苹这么一说，老太太拽了一个食品袋开始挑选香菇。老太太说：“香菇含有核酸类物质，可以降低血脂、降血糖；含有干扰素诱导剂，能增强免疫力，防流感。”

“给我拽个袋子，我也买点儿！”按老太太讲好的价格，在一旁观望的柜女士也买了一公斤。“6点到10点，能卖五六十斤。”赵慧苹说。

樱桃小萝卜脆爽可口增食欲

樱桃和萝卜都不稀奇，可樱桃大小

的萝卜大家是否吃过？当日，记者发现，小巧玲珑、红皮白瓢、圆圈的樱桃小萝卜已经出现在本地超市，不少市民纷纷选购。

“这小家伙长得真萌！”在胖东来生活广场二楼蔬菜区，一名20多岁的女孩儿惊讶地说。记者观察了一下，樱桃小萝卜比普通樱桃大一圈儿，颜色介于大红色和玫红色之间。为了方便消费者购买，销售者将其分装在透明包装盒中，一盒一二十个，售价20.8元/公斤。

据了解，樱桃小萝卜含水量高，维生素C的含量是番茄的3倍多，还含有丰富的矿物质元素、芥子油、木质素。樱桃小萝卜生食脆嫩爽口，具有解油腻、增进食欲的作用，也适合与荤菜一起炒食，还可做汤、腌制，做西餐配菜。另外，樱桃小萝卜的叶也可以食用。

大闸蟹挑有技巧做有讲究

菊黄蟹肥秋正浓。市民李丹花当天的主要任务就是选购大闸蟹。9时30分，记者在白庙后街菜市场见到她时，商贩负志峰正在帮她挑选大闸蟹。

“看好肚子跟爪子，一般就不会错了。”负志峰不到两分钟就给她找到了合适的大闸蟹，“好的大闸蟹，肚子白得像玉一样，爪子上带黄毛。”

烹饪大闸蟹有讲究。负志峰说，烹饪大闸蟹要注意时间，15到20分钟最好；时间短了，杀不死细菌；时间过长，肉味儿就不好了。大闸蟹最好配上生

姜、醋、糖等作料清蒸。“死蟹千万不要买，吃了很容易食物中毒！”

“平民人参”炒炸炖蒸都美味

时下，胡萝卜开始少量上市。胡萝卜含有胡萝卜素、多种维生素及微量元素，被称作“平民人参”。

“看上去很新鲜！”在文化路菜市场，市民王蓉以每公斤3元的价格买了一些胡萝卜。“我一般用胡萝卜熬粥或者炖羊肉。”王蓉说，胡萝卜储存时间长，物美价廉。“有时候，我也会把胡萝卜切成丝，和鸡蛋一起炒着吃。一个胡萝卜就可以炒一盘。”

据《本草纲目》记载，胡萝卜“下气补中，和胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损”。采访中，一些市民表示会将胡萝卜切碎炸丸子，或者切成丝蒸食。

胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A。维生素A有促进眼内感光色素生成的功能，能预防夜盲症，增强辨色能力，缓解眼睛疲劳、干涩。

相关链接

9月16日 市区部分菜市场部分菜价

- 白庙后街：菜椒，4元/公斤；生菜，3元/公斤；韭菜，5元/公斤；蒜苗，15元/公斤；西葫芦，3元/公斤；长豆角，7元/公斤
- 惠泽农贸市场：蒜薹，8元/公斤；茄瓜，4元/公斤；杏鲍菇，10元/公斤；小白菜，3元/公斤；空心菜，5元/公斤；青茄子，2元/公斤；娃娃菜，5元/公斤
- 文化路：西蓝花，12元/公斤；青茄子，3元/公斤；葱，5元/公斤；上海青，4元/公斤；花菜，8元/公斤；荆芥，7元/公斤；山药，10元/公斤
- 文会街：包菜，4元/公斤；紫甘蓝，3元/公斤；青椒，3元/公斤；勺菜，3元/公斤；茼蒿，7元/公斤；香菜，10元/公斤；姜，6元/公斤



跟着记者逛菜场

文明健康 有你有我

遵守公共秩序 创建文明城市

中共许昌市委宣传部 许昌市文明办