

霜降临近,昼夜温差大,饮食重点是养阴防燥、润肺益胃

莲藕排骨汤滋补养胃 白皮萝卜润肺止咳



10月18日,白庙后街菜市场,市民在选购莲藕。

□ 记者 张汉杰 文/图

本周将迎来秋季最后一个节气——霜降。最近,天气变冷,最低气温跌到了10℃以下。10月18日,记者在市区逛菜市场时发现,蔬菜供货量充足、价格稳定,市民的菜篮子未受影响。

芋头美味可口益气生津

眼下正是芋头上市的时候。“广西芋头,10块钱2斤,不能挑!”当日上午,襄城县的赵军伟在白庙后街菜市场叫卖芋头。

“说了不能挑,你还挑,这样我没法儿卖了。”“要多少钱的,我给你装。”赵军伟一盆一盆地将芋头过秤、装袋,购买者络绎不绝。

芋头又称芋艿,味甘、性平、益脾胃,但每次不宜多食,腹胀气滞者不宜食用。芋头是老百姓餐桌上十分常见的食材,简单蒸煮后去皮蘸糖,口感清香、软糯。

芋头皮中有草酸碱、皂角素,刺激皮肤。赵军伟建议处理芋头时戴手套,以免黏液沾到皮肤上。也可以倒点儿醋在手中搓一搓再去皮,中和草酸碱。双手刮芋头皮发痒时,用食醋清洗可止痒。

炒菜用白莲,炖汤选红莲

“现在的莲藕最甜!”当日,在光明路惠泽农贸市场,摊主魏红星介绍。

“昨天卖了60斤,今天多批发了点儿,估计中午能卖完。”魏红星说,他做莲藕生意5年多了,每年天冷后开始卖,一直卖到来年立夏。“今年生意不错,一天挣百十块钱。”

寒露后,空气干燥,人容易烦躁不安,可以多吃一些清心润燥的食物。莲藕富含铁、钙等微量元素及植物蛋白质、维生素、淀粉,有开胃清热、润燥止渴、清心安神、益血益气的功效,可增强免疫力。

“莲藕和胡萝卜一样,要选短粗

的。”魏红星说,炒菜、凉拌要选白莲,因为白莲口感脆、水分多,而且甜丝丝的。“炖汤得用红莲,能炖软、出味儿。莲藕排骨汤滋补养胃。”

红莲和白莲的区别主要在内部颜色,通过两端就能看出来:白莲内部是淡黄色的,红莲内部是淡粉色的。

萝卜品种不同功效各异

当日,在文化路菜市场,一名菜贩拉了数筐白萝卜售卖,购买的人不少。“一块钱一斤,与去年相比,今年价格浮动不大。”这名菜贩说。

“白萝卜物美价廉,我们全家人都喜欢吃。”市民王晓说,“白萝卜汁水多、营养丰富,有很好的保健作用。”

市民李阿姨乐呵呵地告诉记者,昨天,她买了一些白萝卜。“今天,我打算多买点儿,做酸萝卜。”

据了解,萝卜有消食、下腻、润肺、解毒生津、利尿通便和凉血、止血的作用。民间有“萝卜上市,郎中下市”之说。中医认为,白皮萝卜在润肺止咳方面作用更强。青皮萝卜解毒的功效较好,防癌、抗癌作用更强。红皮白萝卜更加温胃、养胃。

白帮菜趁早吃,青帮菜宜放放

萝卜白菜,各有所爱。“白菜前几天一块多一斤,现在便宜了,可以多买些存起来慢慢吃。”在万丰路菜市场,一位姓胡的老太太说。

如何选购白菜?摊主介绍,如果买回家就吃,菜心包得越紧越好;如果想存放,市民要买松散点儿的。白菜砍下来后,菜心会缓慢生长。菜心包得紧的白菜,贮藏一段时间后容易腐烂。

挑选白菜还有别的方法。菜叶为淡绿色、黄绿色或白色的称白帮菜。这种白菜“个头儿”小、叶肉薄、细嫩、丝较少、味淡、品质中等,不耐贮藏,宜随吃随买。菜叶为青绿色的称青帮菜。其叶肉厚、韧性大、耐贮藏。其贮藏后叶肉变得细嫩,味道变甜。

相关链接

10月18日 市区部分菜市场部分菜价

文化路菜市场:红葱头,3元/公斤;白菜,2元/公斤;青茄子,4元/公斤;蒜薹,8元/公斤;丝瓜,5元/公斤;空心菜,9元/公斤;小芋头,5元/公斤;青椒,6元/公斤

幸福万家许扶店:有机花菜,7.16元/公斤;莜麦菜,7.16元/公斤;芹菜,5.16元/公斤;莲菜,7.96元/公斤;大蒜,9.96元/公斤;上海青,4.76元/公斤

万丰路菜市场:包菜,3元/公斤;黄瓜,5元/公斤;西蓝花,9元/公斤;西红柿,7元/公斤;西葫芦,4元/公斤;山药,10元/公斤;白萝卜,1.4元/公斤

胖东来生活广场:小白菜,7.8元/公斤;西芹,7元/公斤;蒜苗,11.8元/公斤;荷兰土豆,4.8元/公斤;毛豆角,7.8元/公斤;胡萝卜,2.8元/公斤



跟着记者逛菜市场

文艺惠邻里 暖暖社区情

本报讯(记者 郝晋 通讯员 孙亚鹏)为丰富居民的精神文化生活,营造温馨的社区环境,10月17日下午,建安区许由街道办事处幸福社区新时代文明实践站联合建安区总工会,开展“文艺惠邻里,暖暖社区情”快乐周末活动,吸引了众多居民参加。

该活动在《谁不说俺家乡好》的歌声中拉开序幕。演员们为居民献上了10多个精彩的节目。豫剧清唱《香魂女》《包公辞朝》选段,赢得了热烈的掌声。少儿对口快板儿、男声独唱、器乐联奏等节目精彩纷呈。尤其是魔术表演,魔术师与居民零距离互动,将氛围推向高潮。

身着鲜艳服装的演员们载歌载舞,陪伴居民度过了一个快乐的周末。幸福社区工作人员称,今后,幸福社区新时代文明实践站会根据居民的需求,持续开展丰富多样、寓教于乐的文体活动,弘扬文明新风尚,营造温馨、和谐的社区环境。

放下农具弄翰墨 农民书画见成果

本报讯(记者 张莉莉)10月14日上午,市农民书画研究会在市群众艺术馆举办成立3周年座谈会。3年来,该研究会开展了美丽乡村农民书画艺术展、书画艺术创作和书画艺术传播等活动,为农民书画爱好者提供了切磋、展示的平台。

2017年,市农民书画研究会正式成立。该研究会是由农民书画研究者、农民书画爱好者、农民书画作者自愿结成的学术性、非营利性社会组织,致力推动许昌市农民书画艺术发展,丰富农民的文化生活。

增强责任意识 转变工作作风

本报讯(刘婷婷)近日,魏都区五一路街道党工委开展纪律作风专项整治活动,对机关及社区全体干部进行“以案促改”警示教育,要求其提高思想认识,发挥表率作用,严守值班纪律。此次活动达到了整顿纪律、转变作风的目的,再次明确和强调守好纪律底线,促进干部的责任意识进一步增强、工作作风进一步转变。

疫情档案归档立卷

本报讯(申邦全)今年以来,鄢陵县认真按照《关于做好新型冠状病毒肺炎疫情防控期间档案管理工作》和《市疫情防控档案收集归档工作协调会的要求》,扎实推进疫情档案归档立卷工作,指导30多家单位归档立卷疫情档案240多件。

许昌市罚没涉案车辆专场拍卖会 拍卖公告

我公司接受委托,现定于2020年10月28日9时30分在许昌市公共资源交易中心三楼开标室(龙兴路与竹林路交会处)召开拍卖会,依法对奔驰、别克、路虎、北京等品牌涉案罚没车辆一批进行公开拍卖。

报名方式及其他注意事项详见许

昌公共资源交易网(<http://ggzy.xuchang.gov.cn/>)。许昌阳光拍卖有限公司 联系电话:2776936、15936335511。地址:许昌市颍昌路18号。工商监督电话:0374-3178755。

许昌阳光拍卖有限公司
2020年10月19日