

立冬临近,菜市场里有哪些新鲜、美味的食材?

茼蓝提神明目,佛手瓜利于智力发育

□ 记者 张汉杰 文/图

下周就要迎来立冬节气。此时,要注意防寒保暖。菜市场里有哪些新鲜、美味的食材? 10月28日,记者进行了一番打探。

茼蓝提神明目、醒酒降火

当日,在胖东来生活广场蔬菜区,记者见到了一种叫茼(pi ě)蓝的菜。

这种菜是十字花科植物球茎甘蓝的球状茎,含蛋白质、糖、烟酸、胡萝卜素和多种矿物质。茼蓝具有提神明目、醒酒降火的作用,有利于治疗胃病、止痛生津,促进肠蠕动,防治便秘,排出毒素。

这个菜看上去嫩嫩的,5元/公斤左右,购买的人不太多。记者采访了几名市民,了解到不少人对这种蔬菜很感兴趣,但不知道怎么做好吃。

在五一一路从事餐饮行业10多年的赵新民说,茼蓝以膨大的肉质球茎和嫩叶为食用部位。球茎脆嫩清香气爽口,营养丰富,适宜凉拌鲜食;嫩叶营养丰富,含钙量很高,并有消食积、去痰的保健功能,适宜凉拌、炒食和做汤。

市民李新贵在一家外贸公司上班,到不少地方出过差,对茼蓝较为熟悉。他认为,这种菜做成泡菜好吃。“准备一个坛子,加半坛开水冷却至室温,加盐溶解;把茼蓝切片儿,用凉白开洗净后放进坛子;加姜、辣椒、花椒、一两杯白酒,密封一周就可以吃了。”

佛手瓜清脆多汁口感好

佛手瓜的外形像辣椒,颜色为浅绿。记者在光明路惠泽农贸市场看到不少菜贩在销售佛手瓜。

在一个摊位前,一名市民问:“佛手

瓜不应该是黄色的吗?”其实,他把佛手瓜和佛手弄混了。

佛手瓜既是水果又是蔬菜,而佛手不能食用。市民杨大爷告诉记者,秋季上市的佛手瓜放在阴凉的地方一般可以贮藏到年底,他每年都会买一些放在家里慢慢吃。根据杨大爷的经验,表面纵沟浅一点儿的佛手瓜口感比较好。

佛手瓜可以凉拌,可以单独炒或炒肉片儿,既营养又美味,3元/公斤。据了解,佛手瓜因瓜形如双掌合十而得名,又名隼人瓜、安南瓜、寿瓜等。它不但清脆多汁,而且有多种食疗功效,常吃利尿排钠,扩张血管、降压。此外,佛手瓜富含钙、铁、锌等元素,对儿童智力发育颇有益处。

樱桃小萝卜脆爽增食欲

当日,记者发现,小巧玲珑、红皮白瓤、圆圆的樱桃小萝卜已经在超市出现,吸引了不少市民购买。

“它长得真萌!”在毓秀农贸市场的一个摊位前,一名女孩儿惊讶地说。

樱桃小萝卜,颜色介于大红和玫红之间,比普通樱桃大一圈儿。为了方便消费者购买,菜贩将其分装在透明的包装盒中,一盒10多个,售价为16元/公斤。

据了解,樱桃小萝卜含水量高,维生素C的含量是番茄的三四倍,还含有丰富的矿物质、芥子油、木质素等。

那么,吃樱桃小萝卜有何讲究? 记者查阅资料了解到,生吃萝卜有促进肠胃蠕动、增进食欲、助消化的作用。樱桃小萝卜蘸甜面酱生吃,脆嫩爽口,具有解油腻、解酒的效果;适合荤素炒食、做汤、腌渍和做中西餐配菜。樱桃小萝卜的根、叶也可以食用。



10月28日,光明路惠泽农贸市场,市民在选购佛手瓜。

相关链接

10月28日

市区部分菜市场部分菜价

白庙后街:西红柿,6元/公斤;包菜,3元/公斤;西蓝花,11元/公斤;芹菜,4元/公斤;散菜花,7元/公斤;白萝卜,1元/公斤;西葫芦,4元/公斤

文化路:黄皮椒,7元/公斤;丝瓜,4元/公斤;黄瓜,4元/公斤;土豆,4元/公斤;铁棍山药,10元/公斤;香菜,9元/公斤;大葱,5元/公斤

幸福万家许扶店:莲菜,7.16元/公斤;大白菜,1.96元/公斤;上海青,4.76

元/公斤;菠菜,4.96元/公斤;青茄子,4.56元/公斤;娃娃菜,2.16元/公斤

光明路惠泽农贸市场:小香葱,8元/公斤;茄子,5元/公斤;鸡蛋,7元/公斤;红葱头,3元/公斤;长豆角,9元/公斤;小白菜,4元/公斤



跟着记者逛菜场

一峰培训教育基地

激发个人潜能 启迪群体智慧

□ 记者 周亚飞 文/图

近年来,拓展训练在城市中悄然兴起。它是一种全新的体验式学习方法和训练方法,通过精心设计活动,使参与者的生存技能和心理素质得到锻炼,达到激发个人潜能、启迪群体智慧的目的。10月25日,记者走进位于建安区丰产路中段的我市第一家综合性素质拓展训练基地——一峰培训教育基地,与参训的百余位队员一起体验了自找苦吃、重塑自我的乐趣。这是意志与性格熔炼的过程。

参加本期拓展训练的是我市一家医疗机构的百余位员工,被分成5支小队。第一个项目是“共建美好家园”:所有队员被蒙上眼睛,在规定的时间内,将一根绳子拉成一个最大的正方形,并且平均分布在四条边上。一声令下,所有的人跑来跑去。5分钟过去了,10分钟过去了,大家还是乱哄哄地挤在一起。培训师说,这虽然是个简单的小测试,但是暴露出许多问题,说明了领导在实现团队目标过程中的重要性。有效沟通是实现团队目标的必要条件,可以延伸到心理素质、合作精神等方面。

在两天一夜的时间里,他们参加了“同舟共济”“信任背摔”“无轨电车”“高空断桥”“团队动力圈”等项目。在

6米高的“断桥”上腾空而起,需要的不仅仅是胆量。一位年轻的女队员在“断桥”上足足站了10分钟,进行了10分钟的思想斗争,才鼓起勇气跨出一步。在队友们的欢呼中,她终于体会到了战胜自我的快乐!

“虽然仅有两天一夜,但是员工发生了巨大的变化。他们的责任感、团队精神、向心力、凝聚力都被激发出来。”10月26日晚,培训结束后,该医疗机构的吴总深有感触地说,为了参加培训,他们关门两天,表面看“损失”挺大,但他认为这种付出是值得的。接受培训的员工必然会以更大的热情投入到工作中,其产出将成倍增长。

整日坐在办公室里或奔波于客户与公司之间的企业职员,不仅缺乏运动,而且缺乏与同事互动。参加拓展训练,能够让企业员工更好地认识自己的能力及在团队协作中的不足。一峰教育培训基地负责人刘莹告诉记者:“从最近几次企业拓展训练来看,很多企业的员工由于在团队协作方面存在不足而失败。经过拓展训练,他们迅速找到了最佳协作方式,反败为胜。”

“一峰培训教育基地是由一峰集



学员参加“高空断桥”项目。

团于2017年10月18日成立的,占地50余亩,拥有先进、完善的中、高空拓展器材,多种会议室可分别容纳20至200人召开各种类型的会议,还设有图书室、沙盘练习室、青少年职业体验模拟室、服装店模拟室等。该基地能满足200人同时就餐,是企业团建、年会、招待会、联欢晚会、项目招商会议、拓展训练、青少年夏令营、军事训练营的首

选基地。”刘莹表示,拓展训练虽然流行,但是其中不乏鱼目混珠者,只有正规专业的培训才能真正起到重塑自我的作用。

刘莹介绍,在未来的发展中,一峰培训教育基地将继续完善基础设施,进一步提升形象,争取打造成“团队拓展训练+商业培训实战”的中原黄埔军校!