

天气越来越冷,菜市场里哪些食材正“当红”?

# 立冬将至,“滋补食材”受青睐

本报讯(记者毛迎文/图)11月7日,我们将迎来二十四节气中的立冬。立冬将至,天气渐冷,如何御寒保暖、提高抵抗力是大家关注的焦点。俗话说,药补不如食补。这个时节,菜市场里哪些食材正“当红”呢?11月4日,我到市区一些超市和菜市场转了转,发现有滋补暖身功效的羊肉、山药等食材颇受消费者青睐。

## 一碗羊肉炆锅面暖胃、暖身

“给我切一块羊肉!”当日8时许,在市区文化路一个出售牛肉和羊肉的摊位前,市民赵玉兰指着羊肉对摊主说。

“要多少?”“中午做炆锅面,一小块就够了。”一问一答间,摊主麻利地用刀切下一块羊肉,放在电子秤上称了一下。“刚好一斤,35元钱。”赵玉兰付过钱后,从摊主手中接过装着羊肉的袋子,嘴里念叨着:“天冷的时候最适合吃羊肉,把羊肉切成丝,旺火炒一下,配点儿大豆芽,加入沸水,放入面条,快熟的时候扔进锅里一把菠菜,简单的羊肉炆锅面就做好了,吃到肚子里浑身热腾腾的,舒坦!”

羊肉在《本草纲目》中被称为“补元阳、益血气”的上佳食品。羊肉性温热,是秋冬时节暖身的好食物。吃羊肉不仅可以驱散寒冷,还有补气益血、滋养肝脏、改善血液循环的功效。

这个时节,很多人外出就餐时喜欢选择涮羊肉、红烧羊肉等。对于普通市民来说,想在家享受羊肉大餐并非难事。有着30多年从业经验的厨师吴密说,在家制作羊肉大餐,以胡萝卜炖羊肉、涮羊肉最为常见。其中,涮羊肉用的羊肉卷在菜市场上可以买到。胡萝卜炖羊肉的做法也很简单,只需要将切成块的羊肉焯一下,加入调料炖一个半小时左右,再放入胡萝卜块炖烂即可。羊肉与胡萝卜一起炖有养肝明目的功效。胡萝卜含有大量β胡萝卜素,在人体中转化成维生素A,可起到保护视力的作用,预防干眼症。β胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收。把胡萝卜与羊肉一起烹调,动物油脂会提高人体对β胡萝卜素的吸收率。

“这么冷的天,最适合喝热乎乎的羊肉汤。我准备买几根羊骨炖一锅汤,然后用来煮烩面。”在市区胖东来生活广场羊肉专柜前,一名中年女士挑选了一些羊骨。她说,羊骨比羊肉的价格低得多,用来炖汤很划算。炖好的汤用来做烩面,是一道经典的主食。

## 山药滋补强身,蒸食煮粥都美味

俗话说:“秋冬吃山药,胜过吃补药。”当日11时许,在市区白庙后街一个专门出售山药的摊位前,市民李惠玲一边挑选山药,一边和摊主闲聊。她说:“秋季是山药上市的季节,我们家人特别喜欢吃山药。半个月前我买过一捆,蒸着吃、煮粥喝,很快就吃完了,今天特意再来买一捆。”李惠玲表示,蒸食是山药最常见的吃法。生山药不容易去皮,蒸熟后轻轻一撕就掉了,避免了生着去皮手上沾满黏液的麻烦。

“嫌蒸着吃口感太单调,可以把山药切成块,与小米一起熬粥喝,既滋补又养胃。除此之外,还可以将山药与排骨或猪棒骨一起炖汤喝。”李惠玲挑选了一捆山药,付过钱后,热情地和旁边的顾客分享着山药的吃法。

山药是大众化滋补珍品,所含的B族维生素是大米的数倍。中医认为,山药具有补脾养胃、补肺益肾的功效,对肺虚咳嗽、脾虚久泻、慢性肠胃炎、糖尿病等都有疗效。山药中淀粉含量较高,人们在食用山药时,最好适当减少主食的摄入量。

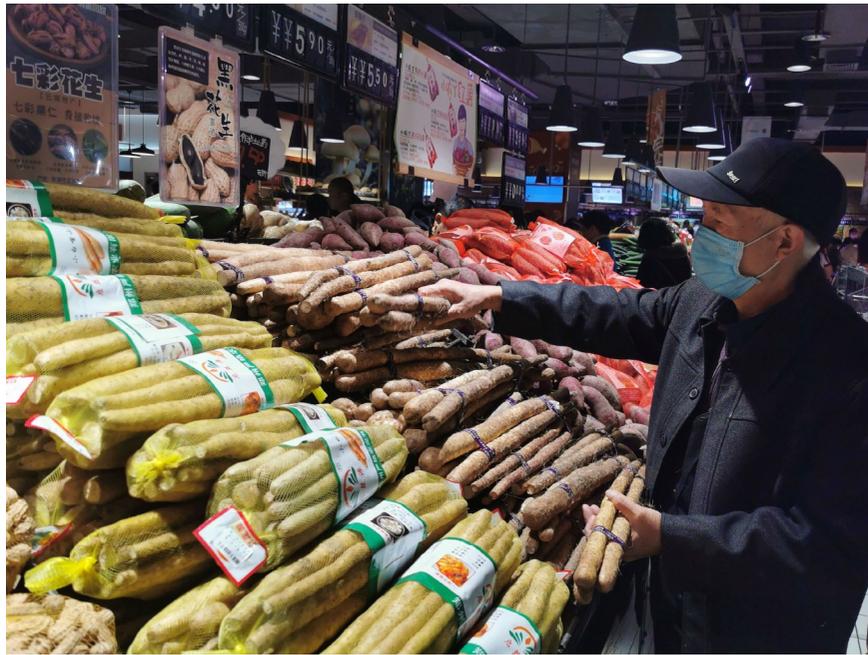
市场上常见的山药有两种,一种粗粗壮壮的,售价较低。还有一种细细的,被称为铁棍山药,颇受消费者青睐。当日10时许,在市区胖东来生活广场蔬菜专柜前,不时有顾客驻足选购铁棍山药。“山药有滋补功效,秋冬时节多吃一些补身体。”“你看,这山药上有这么多‘毛刺儿’,摸起来很瓷实,是真正的铁棍山药。”……两位中年女士一边挑选铁棍山药,一边讨论。

我注意到,柜台上摆的铁棍山药每根有三四十厘米长,一头大,一头小,表皮布满根须,有的还长着细细的“尾巴”。铁棍山药售价每公斤11.8元,比普通蔬菜贵一些。不过,这并不影响它的销量。为了方便顾客挑选,铁棍山药被分成一捆一捆的。不少人路过这个柜台时,都会顺手提起一捆放进购物筐里。

铁棍山药是山药的品种之一,因为表皮上有像铁锈一样的痕迹,故得名铁棍山药。铁棍山药肉质紧实细腻,粉性很足,比普通山药的黏液少。铁棍山药多糖含量丰富,营养价值比较高。

## 红薯品种多样,物美价廉

“好吃的红薯,10元钱一袋……”市区白庙后街,商贩张卫民用三轮车拉着



市民在胖东来生活广场挑选山药。

几十袋红薯正在招揽顾客。张卫民销售的红薯有白心的,也有红心的。他说,白心红薯口感面甜,适合熬粥。红心红薯比较脆,既可以生吃,也可以烤着吃,都很美味。

当日,我在市区文化路、白庙后街、光明路等地的菜市场里都看到了专门出售红薯的摊位。红薯的品种很多,有红皮红心的、红皮白心的,还有适合烤着吃的蜜薯、香薯及富含花青素的紫薯等。不少人买红薯的时候很“豪爽”,一次买三五公斤。为了满足顾客的需求,商贩通常把红薯装进袋子里,整袋出售。红薯价格低,花上10元或8元钱,就能买一袋,可谓物美价廉。

现代营养学认为,红薯含有丰富的淀粉、膳食纤维、胡萝卜素、维生素,以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素和亚油酸等,营养价值很高,被营养学家称为营养最均衡的保健食品。

在胖东来生活广场,摆放红薯的柜台人气非常旺。本地白心红薯每公斤售价1.1元,本地红心红薯每公斤售价1.76元,保定红薯每公斤售价2.2元,价格都非常“亲民”。“我家买红薯主要是用来熬粥的。不论是熬小米粥、大米粥还是玉米粥,放一些红薯,粥就会变得非常香甜。”市民曹女士说,熬粥时放红薯,不仅可以增加粥的甜度,而且能让粥变得浓

稠,口感更好。

## 相关链接

11月4日

### 市区部分菜市场部分菜价

白庙后街菜市场:菠菜,4元/公斤;西红柿,6元/公斤;包菜,3元/公斤;土豆,3元/公斤;白萝卜,1元/公斤

光明路惠泽农贸市场:芹菜,4元/公斤;香菜,6元/公斤;茄子,5元/公斤;小白菜,4元/公斤;红葱头,3元/公斤

胖子店文化路店:蓬菜,6.96元/公斤;黄心菜,3.96元/公斤;小白菜,3.36元/公斤;大白菜,1.98元/公斤;冬瓜,1.96元/公斤;小葱,5.36元/公斤

胖东来生活广场:象牙萝卜,1.8元/公斤;本地白萝卜,0.7元/公斤;紫薯,11元/公斤;小芋头,3.8元/公斤;寿光紫茄子,3.8元/公斤;漯河黄瓜,3.4元/公斤



跟着记者逛菜场

## 交房公告

河南正商新府置业有限公司开发的许昌正商书香华府小区9#、10#、11#、12#、13#、14#、15#、16#、17#、18#、19#、20#、21#、22#、23#、24#、25#楼已竣工,经相关单位验收合格,已达到交房标准,具备交房条件。请各位业主注意接收通过EMS邮寄的交房通知书,并携带相关资料及费用办理交房手续。恭迎各位业主。

交房时间:2020年11月20日-11月30日 08:00-12:00、14:30-18:30。  
交房地:许昌正商书香华府小区24#、25#楼一楼(建安区第一高级中学西)。咨询热线:0374-5703333。  
祝业主们家庭幸福、万事如意!

特此公告

河南正商新府置业有限公司  
2020年11月5日



## 河南省青少年男子排球锦标赛在许昌激战正酣

由河南省体育局主办、河南省球类运动管理中心和许昌职业技术学院承办的2020年“中国体育彩票”河南省青少年男子排球锦标赛在许昌职业技术学院体育馆激战正酣。此次锦标赛共有来自全省的18支代表队参赛,充分展示了我省排球运动后备人才的竞技水平。全部比赛将在11月7日结束。图为11月3日新乡市队(黑衣)与商丘市队(红衣)在比赛,新乡市队以3比0获胜。

记者 吕超峰  
通讯员 安洪悦摄