

商户文明自治在25条街道推广
“文明经营示范户”
增至493家

本报讯(记者张铮)11月10日,在毓秀路、新兴路、文峰南路等路段,市老干部城市管理督导团成员王新民一家门店挨着一家门店走访,为“文明经营示范户”的评选搜集第一手素材。10年前,毓秀路是我市第一条商户文明自治街道,首批“文明经营示范户”共有12家。10年后,市区商户文明自治街道扩展为25条,“文明经营示范户”达到493家。

2011年,正值我市创建全国文明城市的关键时期。王新民和市老干部城市管理督导团一分团的老干部经过走访、调研,认为推行“文明经营示范户”评选有利于助推“创文”工作。“那时,我们把试点设在了毓秀路,每天都去征集商户的意见。”王新民说,经过征集,他们发现90%以上的商户同意开展这项工作。

在深入走访、广泛听取各方面的意见和建议后,老干部依照“人民城市人民管”的理念,充分调动沿街商户参与城市管理的积极性,建立行之有效的管理制度并科学实施。在此基础上,市老干部城市管理督导团一分团协调、督导相关部门在毓秀路实行商户联户自我管理制度,并逐步推广到其他路段,取得明显成效。

王新民说,毓秀路自从开展商户文明自治以来,文明意识、管理制度逐步渗透到每家商户。为了使活动长期有效地开展下去,充分调动商户的积极性,营造文明的经商氛围,评选“文明经营示范户”成了一项重要工作。

经过10年的风雨,商户文明自治已经在我市25条街道推广,2900家商户参与管理,评选出493家“文明经营示范户”。



初冬义诊温暖居民 志愿服务促进和谐

本报讯(记者郝晋)11月9日,建安区许由街道办事处幸福社区新时代文明实践站联合社区卫生服务中心,组织医疗志愿服务队开展冬季社区义诊送健康活动,为辖区老年人免费体检并宣讲健康知识。

当日9时许,阳光明媚,幸福社区新时代文明实践站门前逐渐热闹起来。医疗志愿服务队的志愿者开始为辖区老年人提供测血压、测血糖、健康咨询指导等服务。活动现场,医生为前来体检的老年人进行了细致检查,并耐心询问了他们的日常生活习惯和身体状况。

个别老年人因为身体原因不方便下楼,志愿者就走入他们家中进行义诊,为他们填写健康档案,让他们做到“早知道、早预防、早治疗”,提高他们对自身健康的重视程度。

幸福社区党支部书记孙亚鹏说,此次义诊活动为居民提供了方便,增强了居民特别是老年人的健康意识。幸福社区将依托新时代文明实践站,持续开展形式多样的志愿服务活动,提升辖区居民的幸福感和促进邻里和睦、社区和谐。

小雪节气临近,带有时令气息的食物走向市民的餐桌

塔菜口感清爽,腊味悄然飘香



胖东来生活广场二楼开辟出一个销售腊味食品的区域,各种腊味食品看上去非常诱人。

□ 记者 张汉杰 文/图

二十四节气中的小雪临近,天气变得越来越冷。节气交替,菜市场里也有了“新花样”,腊味食品等带有时令气息的食物开始进入市民的菜篮子。俗话说:“冬令进补,来春打虎。”此时进补能使营养及其转化的能量最大限度地贮存在体内,滋养五脏,强健身体。

塔菜颜色墨绿,形似菊花

“这是什么菜?真好看!”
“这种菜像花一样漂亮,怎么吃?”

11月11日9时许,在光明路惠泽农贸市场一个摊位前,几名顾客围着一堆绿油油的蔬菜,一边啧啧称奇,一边询问菜贩。

“这是塔菜,清炒或者煮面条都好吃。”菜贩司君盛双手捧起一棵塔菜向大家介绍。

记者注意到,塔菜的叶子呈墨绿色,层层叠叠,像盛开的菊花。不少市民驻足观望,询问这种菜怎么吃。

据了解,塔菜又称菊花菜,十字花科芸薹属多年生草本植物,在贵州、江苏、湖南等地有野生种,我国南北各地均有少量农户栽培。塔菜的茎叶性苦、辛、凉,有清热解毒、凉血、降血压、调中开胃等功效。

“这种菜挺好看,以前没吃过,买两棵尝尝。”一位女士挑选了两棵鲜嫩的塔菜。她说,她上网搜索发现,塔菜的做法和其他青菜类似,加入葱、姜、蒜爆炒之后就可以食用,口感很清爽,有一股淡淡的菊花香。

菠菜味道甘甜又营养

从光明路惠泽农贸市场出来,记者前往白庙后街,一路上发现几乎每个菜摊儿上都有菠菜,或成包,或成堆,绿油油的,透着鲜嫩。

“冬天的菠菜长得结实,比春天和秋天产的好吃。我卖的菠菜都是自家地里种的,一块五一斤,味道甘甜又营养,好吃不贵。”50多岁的赵建民是做买卖的一把好手。因为菠菜卖得好,他介绍起吃菠菜的好处头头是道,所以围着

他买菠菜的顾客最多。

据了解,在中国古代,菠菜是一种颇具雅趣的蔬菜。清代才子袁枚在《随园食单》中把菠菜煮豆腐称为“金镶白玉板”,认为其色、香、味俱佳。北京名菜“翡翠羹”、福建名菜“翡翠虾球”、湖南名菜“翡翠鸡腿”等都是以菠菜为主要材料烹制而成的。

菠菜虽好,食用起来却有讲究。菠菜不宜与含钙、镁较多的食物一同食用,如牛奶、乳酪等。因菠菜中的草酸容易与钙、镁结合,形成不易溶解的物质,从而引起结石。焯一下可去除菠菜的涩味,还能去除大部分草酸。

腊味食品种类丰富卖相好

立冬之后,各种加工好的腊肉、腊肠摆到了超市的肉制品柜台上。

当日10时许,市民孙淑娟来到胖东来生活广场购物。她看到二楼专门开辟出了一个销售腊味食品的区域,柜台上摆满了色泽红亮的腊肠,腊鸡、腊鱼、腊肉等挂在柜台上方,看上去非常诱人。

“眼下虽说天冷了,但新鲜的鱼、肉很轻易就能买到,家里人早就吃腻了,买点儿腊肠换换口味也不错。”孙淑娟说。她挑选了几根广味腊肠,准备带回家做腊肠煲仔饭。

众所周知,腌制腊味食品需要用到大量的盐,过量吃盐对人体健康有害。那么,食用腊肉的时候该怎样改变其过咸的口感呢?孙淑娟说,她曾经专门上网搜索腊肉去咸的小窍门,用过后发现非常有效:在温水中加一勺盐,把腊肉切成片儿放入浸泡15分钟左右再烹饪即可。

地瓜去皮生吃像水果

长得有点儿像荸荠,去皮生吃像水果……当日上午,在文化路,一个菜摊儿上一种名叫地瓜的东西吸引了记者的眼球。

“这种东西原产于南方,我今年种了二亩,开卖不到一周时间,两块钱一斤,卖得挺不错。”摊主赵玉梅说,在南方,地瓜一般当水果去皮生吃,也可以

加糖或蜂蜜拌着吃。不少南方人用地瓜炒菜,炒过后的地瓜更甜。

地瓜与本地红薯有何区别?赵玉梅说,地瓜和本地红薯大小差不多,成熟后剥开时会发出声音,依稀可以看到裂开的痕迹,吃起来比红薯甜。

据了解,地瓜的维生素C含量与胡萝卜类似,所含微量元素比较多,有一定的降血压、降血脂功效。地瓜性凉,有清热作用,肠胃不好的人应加热吃。其含糖量不高,糖尿病患者可以适当吃一点儿,但不宜多吃。

相关链接

11月11日

市区部分菜市场部分菜价

白庙后街:红薯,3元/公斤;藕,7元/公斤;大蒜,7元/公斤;大葱,5元/公斤;上海青,4元/公斤;菜椒,4元/公斤;大白菜,1元/公斤

光明路惠泽农贸市场:黄皮椒,7元/公斤;土豆,3元/公斤;菠菜,4元/公斤;香菜,6元/公斤;蒜黄,10元/公斤;勺菜,2元/公斤

幸福万家许扶店:苦瓜,9.96元/公斤;黄瓜,3.36元/公斤;蒜苗,7.16元/公斤;胡萝卜,3.76元/公斤;黄心菜,3.96元/公斤;苦菊,9.16元/公斤

文化路:莜麦菜,5元/公斤;娃娃菜,4元/公斤;青茄子,3元/公斤;丝瓜,10元/公斤;花菜,4元/公斤;蒜薹,7元/公斤

文会街:小白菜,3元/公斤;蒜苗,8元/公斤;西红柿,6元/公斤;有机花菜,5元/公斤;包菜,3元/公斤;空心菜,9元/公斤;小冬瓜,1.6元/公斤



跟着记者逛菜场