

小雪节气将至,天气越来越冷 冬季“当家菜”大量上市

本报讯(记者毛迎文/图)11月22日,我们将迎来二十四节气的小雪。天气越来越冷,市民的菜篮子里有哪些常见蔬菜?冬季蔬菜价格如何?11月18日上午,记者冒雨来到市区一些超市和菜市场转了转,发现冬季“当家菜”白菜、萝卜已经大量上市,除了常见的品种外,还有天津绿白菜、寿光紫罗兰白菜、沙窝萝卜、红皮萝卜、心里美萝卜等。品种多样的蔬菜,把市民的菜篮子装点得五彩缤纷。

本地白菜物美价廉 娃娃菜适合涮着吃

“白菜配豆腐一炒,好吃得很……”当日8时许,在市区文化路,菜贩赵兰花正在向顾客介绍她销售的白菜。赵兰花说,以前流传这么一句话:“襄县萝卜临颖蒜,许昌白菜一大片。”这句话的意思是许昌白菜品质好,种植面积大,也很畅销。“现在虽然近郊种白菜的农户没有以前多了,但本地白菜在市场上依然很常见。本地白菜口感好,无论是凉拌、热炒还是炖汤,都很美味。”赵兰花说。

当日,记者到市区文化路、光明路、白庙后街等路段转了转,发现菜摊儿上最常见的就是大白菜。这个时节的大白菜卖相很好,圆滚滚的,售价也不高,很受消费者青睐。

除了常见的本地白菜外,小巧玲珑的娃娃菜在菜摊儿上也很常见。“今天下雨了,这样阴冷的天气最适合吃涮羊肉。这不,我买了一块羊肉,再买一些配菜,今天中午就在家吃涮羊肉。”当日9时许,在市区光明路一个菜摊儿前,市民梁女士一边挑选娃娃菜,一边和摊主聊天儿。

“现在生活条件好了,光白菜就有很多品种,不仅有圆白菜、长白菜,还有娃娃菜。娃娃菜口感鲜嫩,最适合涮着吃。用涮过羊肉的汤涮娃娃菜,非常美味。”梁女士说。

娃娃菜又称微型大白菜,外形与大白菜相似,但大小仅相当于大白菜的1/4,可以说是大白菜的“微缩版”。在胖东来生活广场,娃娃菜和大白菜、天津绿白菜、寿光紫罗兰白菜被摆放在一起,白色、绿色、紫色相互搭配,给人

一种赏心悦目的感觉。

寿光紫罗兰白菜是一种“颜值”颇高的蔬菜,梗是白色的,叶片呈现出鲜艳的紫色,白色与紫色相互映衬,有一种雍容华贵的美。相关研究表明,紫色蔬菜含有花青素,具有较强的抗血管硬化的作用,可预防心脏病和血凝块引起的脑中风。紫色蔬菜不仅好看,而且营养价值很高。

萝卜品种多样 具备食疗功效

“这是本地白萝卜,你看多水灵,价格低,炒菜、做馅儿、腌制都好吃……”当日11时许,在市区白庙后街,菜贩胡亚伟正在向顾客介绍自己摊位上的白萝卜。他卖的白萝卜呈椭圆形,上青下白,“头”上顶着绿油油的叶子,看上去非常新鲜。

俗话说,冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。这句话除了说明萝卜是冬天的应季蔬菜外,还道出了它的食疗功效。李时珍在《本草纲目》中对白萝卜的食疗功效进行了总结:“生吃可以止咳、消胀气,熟食可以补气、顺气。”

冬季是萝卜大量上市的季节。眼下,每公斤白萝卜的售价在1元左右。脆生生的白萝卜可炒、可炖、可腌制,非常受消费者欢迎。

除了常见的白萝卜外,市场上还有很多品种的萝卜,如心里美萝卜。其表皮是绿色的,里面是紫色的,切成片或丝,加入调料凉拌一下,非常爽口。长长的象牙萝卜是白色的,和羊肉或排骨一起炖汤,特别好吃。

胖东来生活广场的蔬菜柜台上不仅摆放着本地白萝卜、心里美萝卜和象牙萝卜,还摆放着表皮青翠的沙窝萝卜。沙窝萝卜味道甘甜、脆嫩多汁,一拍即裂,被民间形容为“一摔成八瓣”。“和普通萝卜相比,沙窝萝卜少了一些辣味儿,口感清甜,比较受年轻人欢迎。”该柜台工作人员说。

“在我的记忆里,小时候很多人家靠吃储存的萝卜、白菜度过漫漫寒冬。如今,萝卜品种有很多,而且价格不高。”市民苏志娟挑选了一个本地白萝卜和一个沙窝萝卜,准备用本地白萝卜做饺子馅儿、用沙窝萝卜做凉拌菜。



市民在胖东来生活广场挑选白菜。

“供暖季”室内干燥 多吃芹菜有益健康

“这芹菜太脆了,一碰就断……”当日上午,在市区文化路一个菜摊儿前,市民柴女士一边挑选芹菜,一边对摊主说。

当前,我市已经进入“供暖季”。柴女士在东城区一个小区居住,家里已经开通了暖气。“供暖后,家里比较干燥,餐桌上一定不能少了绿色蔬菜。像芹菜这样的绿色蔬菜水分含量高,凉拌、热炒都好吃,我隔三岔五就会买一些。”柴女士说。

冬季多风,天气干燥,人们很容易感到口干舌燥,常吃芹菜有助于清热解毒。芹菜属于高纤维食物,有降血压的作用,是不少人家餐桌上的“常客”。

芹菜有水芹、旱芹两种,市区超市和菜市场里常见的是旱芹。旱芹又名香芹、药芹,含有多种维生素和丰富的钙、铁、磷等矿物质,具有平肝清热、祛风利湿、清肠利便等功效。很多人择芹菜的时候会把叶子扔了,其实芹菜叶的营养比芹菜茎更丰富。据检测,芹菜叶的营养成分有10项指标高于芹菜茎。丢弃芹菜叶,会损失大量营养。

相关链接

11月18日 市区部分菜市场菜价

白庙后街菜市场:香菇,12元/公斤;藕,7元/公斤;西红柿,5元/公斤;小茴香,5元/公斤;生菜,3元/公斤;大葱,5元/公斤;芹菜,3元/公斤

光明路惠泽农贸市场:小白菜,3元/公斤;土豆,3元/公斤;菜椒,7元/公斤;洋葱,3元/公斤;莜麦菜,5元/公斤;菠菜,3元/公斤

胖东来生活广场:本地大白菜,1.1元/公斤;娃娃菜,2.2元/公斤;本地白萝卜,0.7元/公斤;心里美萝卜,2.8元/公斤;沙窝萝卜,3.8元/公斤;龙豆,8.6元/公斤;漯河黄瓜,3.8元/公斤



跟着记者逛菜场

禹州市“兵之梦”战友艺术团 制作拥军鞋垫,将温暖送给最可爱的人

本报讯(记者黄增瑞文/图)近日,接连的阴雨让天气变冷了。禹州市“兵之梦”战友艺术团女队员抓紧时间制作拥军鞋垫,送给武警战士和退役老兵。

11月17日上午,在禹州市西大街一处不大的厂房里,禹州市“兵之梦”战友艺术团的几名女队员用剪刀剪下一块块刺绣机绣好的布料。

“刺绣机是我们团一名队员的,我们在这儿制作鞋垫全免费。”一名叫栗焕瑞的女队员对记者说,她们把绣好的布料带回家后,利用业余时间把鞋样剪下,经过手工制作,一双鞋垫才算做成。

“制作鞋垫虽然看着简单,但有多道工序。”该艺术团女队员张会说,随着天气变冷,她们会把制作好的拥军鞋垫送到退役老兵和武警战士手中。

“禹州市有多年的拥军传统,已去世的全国拥军模范赵趁妮经常往部队送拥军鞋垫。”禹州市“兵之梦”战友艺术团名誉团长王俊景对记者说,该艺术团会把禹州市的拥军传统传承下去,每年组织女队员制作拥军鞋垫,送给最可爱的人。

自2014年成立至今,禹州市“兵之梦”战友艺术团已经送出近万双拥军鞋垫。

这些年,禹州市“兵之梦”战友艺术团经常组织队员走军营、进社区、到学校、下农村,唱革命歌曲,弘扬主旋律,传递正能量,开展国防教育宣讲和公益活动,成为禹州精神文明建设的一道亮丽的风景线。2019年7月1日,禹州市“兵之梦”战友艺术团党支部荣获“许昌市先进基层党组织”称号。



禹州市“兵之梦”战友艺术团女队员在制作拥军鞋垫。