

在我市第三届健康科普能力大赛上  
许昌版《深夜食堂》获奖

本报讯(记者 王利辉 通讯员 张二英 田园)“此料理为本食堂的良心原创,如想品尝,请来深夜食堂。”一提起深夜食堂,不少人的脑海里会出现电视剧《深夜食堂》中黄磊站在吧台给食客端出一份份美食,慰劳疲倦人的胃,安抚都市人的心的画面。许昌版《深夜食堂》,主角是来自许昌市立医院的两位年轻护士。

11月19日,在许昌市第三届健康科普能力大赛上,许昌市立医院参赛选手苗婉、吴涵凭借作品《深夜食堂》荣获一等奖。

苗婉和吴涵是许昌市立医院关节外科的护士。谈起创作《深夜食堂》的初衷,她们说现在在很多疾病与不良生活方式有关,比如糖尿病、高血压……结合当年轻人的饮食特点,她俩秉承许昌市立医院“让健康与生活同步”的理念,将医疗知识转换为健康科普知识,创作出许昌版《深夜食堂》,旨在帮助大家养成健康的生活习惯。

在大赛表演环节,她们一个扮演主厨,另一个扮演营养师,用生动的语言讲述如何正确、健康地吃夜宵,获得观众和评委的阵阵掌声。

“没想到许昌版《深夜食堂》如此受欢迎!从最初选题、创作到排练,我们得到了很多同事的帮助和指导。接下来,我们会创作健康版《深夜食堂》,到社区、学校、企业表演,为大家普及健康饮食知识。”

## 冬季献血 不会影响健康

我市两所高校的无偿献血活动  
火热进行中

本报讯(记者 张莉莉 通讯员 崔晓琴)11月24日,记者从市中心血站了解到,自11月5日我市高校开展无偿献血活动以来,许昌学院、许昌职业技术学院每周都组织学生进行无偿献血,参与无偿献血的学生不断增加。截至目前,献血人数已达930人,累计献血33.36万毫升,有效增加了库存血量。

冬季天寒地冻,人们纷纷减少外出。即使在室内,不少人也会感觉手脚冰凉。部分市民担心参加无偿献血会造成免疫力下降。

市中心血站工作人员解释,手脚冰凉的主要原因是冬季人体新陈代谢减缓,低气温使血管收缩,血液回流能力减弱,手、脚,尤其是指尖、脚尖的血液循环不畅,缺乏血液供应。末梢血液循环不畅,身体的热量自然不能被带到四肢,导致体表温度下降。冬季参加无偿献血会促进新陈代谢,加快血液循环,手脚冰凉的症状反而会有所缓解。

因此,冬季献血不会影响人体健康。

过去,“老许昌”冬季喜欢储存萝卜、白菜,随吃随取

# 菜篮子日益丰富 冬储菜渐行渐远



11月23日,市民在位于市区万丰路的一家超市选购大白菜。

本报讯(记者 牛志勇 文/图)小雪节气已过,天气愈发寒冷。过去到了冬季,北方人餐桌上的菜品会变得单调,萝卜、白菜、土豆等冬储菜和各种腌菜成了“常客”。关于冬储菜,不同的人有着怎样的时代记忆?近日,本报记者进行了采访。

## 冬季挖红薯窖, 储存大白菜、萝卜和红薯

禹州多山地、岗地,有种植红薯的传统。红薯收获之后,农民会在家挖一个红薯窖,确保其安全过冬。“按照惯例,农民收获的红薯要放到窖中储存。每年10月下旬或者11月初,是收获红薯的时候。没有红薯窖的人家会挖一个两米多深的红薯窖。他们用铁锹挖土,然后用篮子或者箩筐将土运出去。挖一个红薯窖要花好几天时间。”11月21日上午,60多岁的市民安洪欣说。据安洪欣介绍,在他的老家禹州的很多地方,如范坡镇、郭店镇、朱阁镇、顺店镇,有种植红薯的传统。过去为了储存红薯,农民要挖红薯窖。红薯窖里面既可以储存红薯,又可以储存萝卜、白菜、土豆等蔬菜。“现在是11月下旬,红薯已经收获,村里的小型企业或者合作社组织人员磨红薯淀粉、做粉条。”安洪欣说,红薯窖如果不坍塌,可以用很多年。

过去,红薯窖里通常储存白菜、萝卜、土豆、红薯、姜和大葱,既方便取用,也不用担心菜价上涨。窖藏的蔬菜不易受冻、发芽,方法得当能储存到过年,甚至来年春天萝卜也不会糠心。“现在几乎没有人挖红薯窖啦,费工费时!这几年,大部分农民种的红薯收获后就会出售。种红薯大户找来挖掘机,挖一个几米深的坑后,在上边覆盖秸秆就可作为红薯窖使用。”老家在襄城县颍阳镇陈刘侯村的邓军介绍,如今,农民的红薯窖大部分已经坍塌,极少数仍可使用。

旧时,许昌流传着这样一句话:“襄县萝卜临颍蒜,沮庄白菜一大片。”“沮庄白菜俗称‘四垸白’,个儿大、无丝、甘甜,无论是熘、炒、炖,还是凉拌,味道都很鲜美。”据魏都区魏北街道办事处沮庄社区党支部原书记沮喜臣介绍,过去沮庄的土地肥沃、水源充足,种植的大白菜最为出名。每年收获大白菜的季节,许多菜贩带着大车小马来拉菜。冬天天寒地冻,家家户户都会将沮庄白菜储存在菜窖里,随吃随取。2000年以后沮庄无人再种白菜,当然也就没有人挖菜窖储存白菜了。

## 应季做酸菜、腌咸菜, 冬天随吃随取

每年冬天,家住魏都区新兴街道办事处庆华社区的姜淑英老人都会做一大缸酸菜。30多年前,她从东北来到许昌,从小就喜欢吃酸菜的习俗并没有随着时间的推移而改变。酸菜炖五花肉、酸菜炖血肠、酸菜饺子、酸菜炖粉条等地道的东北美食,仍然是老人家餐桌上的家常菜。在姜淑英的记忆里,小的时候东北冰天雪地,家家户户都会挖菜窖储存大白菜、萝卜、土豆等,一是取用方便,二是不用担心冬天菜的价格上涨。

每年白菜一上市,姜淑英就会去市场上挑选个儿大、心白的大白菜,将其晾晒两天,将老菜帮儿去掉就可以做酸菜了。老人先将洗好、控过水的白菜挨个码入干净的菜缸,每码两层撒上一小把盐。码好白菜后,她将一锅开水浇入缸中,直到没过白菜,然后压上一块大石头,盖上缸盖。剩下的工作就交给时间了!“一个月后,一缸大白菜剩下半缸,就可以吃了!”姜淑英说。

和她同住一个社区的很多老乡都有这样的生活习惯。八旬老人陈宝廷每年秋季会腌制白菜、黄瓜、辣椒等,用黄豆做成的大酱更是每天必吃。以前,

庆华社区有一家东北饭馆,吸引着许昌的食客前去品尝地道美食。

## 菜篮子日益丰富, 冬储菜渐行渐远

“过去一到冬季,很多村民会买不少萝卜、大葱等蔬菜储存起来。如今,每天都能在菜市场里很方便地买到各种各样的蔬菜,大量购买冬储菜的人很少。”市民郑自有的老家在建安区艾庄回族乡,他说,如今买菜很方便,很多人冬天不再储存菜。

11月23日,空中飘起了小雪。11时许,在市区万丰路九弟购物广场,市民张琳推着购物车在蔬菜区东张西望。看到产自襄城县的大白菜每公斤0.98元,她挑了一颗。“蔬菜还是得吃新鲜的,现在很少有人买蔬菜储存起来,一是因为购买太方便了,二是因为家里没地方放,买多了可能会烂掉。”张琳说,无论是大型商超还是农贸市场、便民店,每天都有充足且新鲜的黄瓜、番茄、豆角、西兰花等蔬菜,可谓应有尽有,想吃啥就买啥。冬天储存蔬菜自然成为一种渐行渐远的生活方式。

冬储菜及腌菜承载着地方饮食文化和浓浓的亲情,让人们懂得忆苦思甜,更珍惜当下的幸福生活。“以前上初中的时候,冬天我最喜欢周末返校前带上一瓶母亲用葱花熬的酱豆,到学校后买个馒头夹着吃就算一顿饭了!我放寒假后,母亲会到集市上买点肉,包一顿白菜肉馅儿饺子改善生活。”30多岁的市民张秋霞说,尽管这些吃苦的经历早已成了往事,但是冬天酱豆的香味成为挥之不去的记忆。“前段时间,家里的老人买了一捆大葱、白萝卜,用纸箱子装点儿土埋了起来,虽然没有必要,但是我没有反对。”张秋霞认为,菜品丰富、观念转变,让冬储菜不再成为冬日餐桌上的“主角”,但承载时代记忆、亲情的冬储菜给人温暖和感动。

## 交房公告

尊敬的禹州恒达·阳光城业主:

我公司开发建设的恒达·阳光城项目——阳光丽园6、7、9#楼已具备交付使用条件,兹定于2020年11月30日开始交付。

届时,请各位业主按照我公司通知的交房时间,携带相关手续及费用到现场办理交房手续。详情咨询:0374-8106666、8126666。

特此公告

禹州市恒达房地产有限责任公司  
2020年11月25日