

# 红薯粉条辨别优劣讲究多 胡萝卜做熟吃更有营养

注意这几点  
不怕供水设施被“冻伤”  
24小时供水服务热线:3320315

本报讯(记者 郝晋 通讯员 王占胜) 天气渐寒,许昌瑞贝卡水业有限公司供水分公司提醒,持续低温情况下,市民应做好供水设施的防冻保温工作,以免给生产、生活带来不便。

如何对供水设施进行防冻保护?首先,室内外水管、水表、阀门、水龙头等供水设施可用棉麻织物、塑料泡沫进行包扎,水表井内必须保持干燥;处于迎风口、高楼层或开阔地段住户的供水设施更易发生冰冻损坏等问题,因此要着重采取防护措施,做好户外供水设施的保暖工作。其次,夜晚应关闭厨房、卫生间的门窗,保持室温在0℃以上;如果气温在0℃以下,可在晚间稍稍拧开水龙头使水流成线,保证管内自来水流动,防止夜间冻结。最后,冬季不用水且无暖气供应的用户,应将表前水闸门关闭,放空管道存水;太阳能热水器水管应安装竖置防冻排水装置,以便排空防冻。

另外,气温极低时,市民应做好储水准备,以免供水设施冰冻对生活造成不便;对确已冻住的水管,如果是PE和PVC等塑料材质,用户可以将热毛巾敷在水管上,用50℃左右的温水冲淋化冻,切不可用火直接烘烤或用开水急烫,以免造成管道或者水表开裂。

许昌瑞贝卡水业有限公司供水分公司维修人员段建中说,我市供水服务热线(3320315)24小时畅通,供水服务人员随时在岗。市民遇到供水故障和发现水表玻璃、表接头、水管、闸阀等供水设施有冻坏现象,可及时拨打供水服务热线。抢修人员会及时上门提供帮助。

## 社区开设义务小课堂 “熊孩子”周日有人管

本报讯(记者 黄增瑞) 周日,孩子没人带让不少市民非常头疼。11月25日,记者从魏都区文峰街道办事处毓秀社区了解到,随着该社区义务小课堂的开讲,“熊孩子”周日有了好去处。

“我们社区的义务小课堂开设4个年头了,今年受疫情影响推迟到现在。”当日,毓秀社区党支部书记曹方说,他们联合许昌学院编外雷锋连大学生志愿服务队,每周日为社区的中小学生在辅导文化课。

据了解,许昌学院编外雷锋连大学生志愿服务队有20多名大学生。每周日,他们会根据孩子的学习情况辅导文化课,并和孩子一起开展娱乐活动,受到居民的广泛称赞。

“这为我们省了孩子上辅导班的费用。孩子跟大哥哥、大姐姐在一起不拘束,我们很放心。”居民刘艳丽说。

## 联合检查物流寄递行业 斩断非法卷烟流通渠道

本报讯(记者 张莉莉 通讯员 李鹏) 11月24日,市烟草市场综合治理工作领导小组办公室组织市市场监管局、市烟草局、市邮政局对市区的物流寄递行业涉烟行为开展联合检查,打击通过物流寄递环节流通假烟的违法行为。

检查组对市区中通、申通、极兔、圆通、百世、韵达、邮政、宅急送等8家大型快递的分拣中心进行了全面检查,进一步规范了物流寄递行业的经营秩序,斩断了非法卷烟流通渠道。



白庙后街,商贩在销售粉条。

□ 记者 张汉杰 文/图

冬天,气候一般比较干燥,人很容易上火,出现口干舌燥、咽喉肿痛、烂嘴角、流鼻血、牙痛等症状。此时,需要合理调节饮食,多吃一些清淡、润燥的食物。菜市场里有哪些食材?11月25日,记者帮您打探了一番。

## 荠荠菜营养丰富 有助于增强机体免疫力

“新鲜的荠荠菜,好吃不贵,两块钱一斤。”8时30分,家住建安区河街乡的刘广勤骑着一辆电动三轮车来到文化路叫卖。

刘广勤说,这些荠荠菜是他一大早从自家葡萄园里采的。他卖荠荠菜有些天了,平均每天挣六七十元钱。

“孩子们比较喜欢吃,我想买点包点儿野菜馄饨。”正在选购荠荠菜的赵女士说,她上周买了一些包了顿饺子。“味道还可以,不过时节不对,没有春天自己采的荠荠菜香。”

据了解,荠荠菜为十字花科植物,又名地菜,是人们喜爱的一种野菜。其含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能,还能降低血压、健胃消食,治疗胃痉挛、胃溃疡、肠炎等病。

## 常吃海带 降“三高”抗衰老

冬天,海带是北方人餐桌上常见的一道配菜。这时候,海带很畅销。“10块钱一斤,量大从优。”当日,在光明路惠泽农贸市场,商户负韦琪的海带摊位被六七名市民围着。大家你一捆、他一捆,掀起了抢购潮。

“每年入冬后,我都要买一些海带。”正在选购海带的杨慧君说,她和家人都爱吃海带,觉得拌、炒、炖都挺美味。

杨慧君介绍,海带富含碘、铁、钙、甘露醇、胡萝卜素等,经常食用不仅可以降低血糖、血脂和胆固醇,有效预防

动脉硬化、老年性痴呆,而且能抵抗衰老,被誉为“长寿菜”。

市面上的海带有干海带和新鲜海带两种。负韦琪说,新鲜海带呈褐色或褐绿色,晒干后多为深褐色。那些绿油油的海带,市民在购买时要留个心眼。碘和甘露醇多附着在海带表层,因此干海带表面白色粉末较多。

## 红薯粉条开始上市 辨别优劣讲究多

冬天是红薯粉条的销售旺季。随着气温持续下降,新鲜的红薯粉条涌向市场。

当日,记者在白庙后街逛了一圈儿,发现卖红薯粉条的摊位有七八个,其价格在20元/公斤左右,禹州粉条最畅销。

许昌人有储存红薯粉条的习惯。每年冬季红薯粉条上市时,喜欢吃红薯粉条的刘凯华都会采购一批。“纯手工红薯粉条便宜啦!”在白庙后街,一辆载满红薯粉条的机动三轮车吸引了刘凯华的目光。

“红薯粉条质量不错,我买了10斤。”刘凯华说,红薯粉条的质量不难判断。首先,手工制作的红薯粉条,粗细不均匀、颜色微黄;其次,好的红薯粉条一点就燃,灰烬一捏就碎,没有发硬的杂质;最后,好的红薯粉条比较脆,掺了胶质的韧劲十足。

## 人称“小人参” 胡萝卜做熟吃更有营养

胡萝卜富含维他命,人称“小人参”。当日,记者在万丰路见到不少摊贩在卖胡萝卜,带鲜叶子的2元/公斤。

“天气越来越冷,我准备买点胡萝卜炖羊肉。这道菜可以养肝润肤、温补强身。”正在挑选胡萝卜的魏英说,羊肉和胡萝卜算是“黄金搭档”。她喜欢看营养学类的科普书,比较注重健康饮食。有人喜欢把看似一家的东西放在一起烹饪,比如绿豆和红豆、白萝卜和胡萝卜。然而,胡萝卜含有维生素C分

解酶,和白萝卜混吃时,会破坏白萝卜中的维生素C。

“胡萝卜做熟吃更有营养。”魏英说,这是因为β-胡萝卜素存在于胡萝卜的细胞壁中,而细胞壁是由纤维素构成的,人体无法直接消化。胡萝卜只有做熟,使其细胞壁破碎,β-胡萝卜素才能释放出来,被人体吸收利用。

## 相关链接

### 11月25日 市区部分菜市场部分菜价

白庙后街:包菜,3元/公斤;黄瓜,6元/公斤;娃娃菜,2元/公斤;小茴香,7元/公斤;苦瓜,9元/公斤;平菇,5元/公斤;龙豆,9元/公斤;大葱,4元/公斤

文化路:青茄子,5元/公斤;大蒜,9元/公斤;黄心菜,2元/公斤;本地土豆,3元/公斤;西红柿,5元/公斤;菠菜,4元/公斤;蒜苗,7元/公斤;花菜,3元/公斤

幸福万家许扶店:茄瓜,3.36元/公斤;胡萝卜,3.16元/公斤;白萝卜,1.36元/公斤;大白菜,1.98元/公斤;蒜黄,9.16元/公斤;莲菜,7.96元/公斤;红洋葱,3.36元/公斤;有机花菜,3.96元/公斤

光明路惠泽农贸市场:青茄子,6元/公斤;丝瓜,7元/公斤;生菜,4元/公斤;苜蓿菜,5元/公斤;菜心,6元/公斤;荆芥,9元/公斤;勺菜,3元/公斤;青椒,5元/公斤

胖东来生活广场:芹菜,3.6元/公斤;水芹,7.8元/公斤;小白菜,2.6元/公斤;西兰花,5.96元/公斤;紫甘蓝,4.76元/公斤;保定红薯,2.2元/公斤;茼蒿,4.6元/公斤;菜椒,4.4元/公斤



跟着记者逛菜场