

## “数字城管” 新增责任平台单位

本报讯（记者 张铮）12月1日，记者从市数字化城市管理中心了解到，为进一步推动文明城市创建常态化，该中心将按照市创文办《关于将相关单位创文工作任务纳入数字城管平台督导的通知》的要求，新增责任平台单位。

据了解，许昌数字化城市管理系统覆盖中心城区189平方公里，采取“一级监督，二级指挥，三级处理”的运行模式，全面受理公用设施、道路交通、市容环境、房屋土地、施工管理、突发事件等83类城市管理部件问题和74类事件问题。

目前，市数字化城市管理中心按照市创文办《关于将相关单位创文工作任务纳入数字城管平台督导的通知》的要求，新增许昌学院、许昌职业技术学院、许昌电气职业学院、许昌站、许昌东站、许昌北站、许昌广播电视台、许昌铁塔公司8家责任平台单位。

市数字化城市管理中心通过多种渠道，全覆盖、无遗漏地排查立案，及时派遣至相关责任单位进行处理，严格督查考核；定期对各责任单位问题整改情况进行绩效考评，考评成绩纳入全市创建全国文明城市考评体系。

## 孤寡老人患病 社区干部帮忙

本报讯（记者 黄增瑞）近日，在市区望田路西段文峰小区，居民都传颂着一件事：一位87岁的孤寡老人患病后，社区干部送其到医院，又想方设法联系到她在郑州的亲人，在寒冷的冬日传递着爱与温暖。

12月2日，记者来到魏都区文峰街道办事处文峰社区，该社区居委会主任贺婵讲述了这件感人的事。“多年来，这位叫李清林的老人一个人住在文峰小区，7年前出车祸左腿受伤，如今一直拄着双拐外出。”贺婵说，他们为老人办理了低保，平时经常有社区干部和工作人员到老人家里进行探望。

前段时间，李清林在家里不慎摔倒，当时感觉没大碍。11月27日，老人外出时突然感觉腿部没有知觉。“我们知道情况后，立即安排李君芳、李晓敏和宁宁赶到文峰小区门口，把老人背到家里。”贺婵说，当晚，他们看老人的病情比较严重，联系了市第二人民医院，将老人送到医院救治。

随后，社区干部和志愿者联系到老人在郑州生活的亲人。目前，其亲人已经给老人办理了出院手续，准备先把她送到市区一家养老院。

## 突击检查物流快递环节 斩断非法卷烟流通渠道

本报讯（记者 黄舒平 通讯员 李鹏）为切实加强寄递物流行业的管理，严厉打击通过寄递物流环节流通假烟的违法行为，严格落实寄递行业3个100%制度，11月27日，许昌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、烟草局、邮政局组成联合检查组，对市区的物流寄递行业涉烟行为开展联合执法检查。

# 大雪节气将至， 滋补暖身的食材受青睐



市民  
在胖东来  
生活广场  
挑选辣椒。

本报讯（记者 毛迎文/图）12月7日，我们将迎来二十四节气中的大雪。《月令七十二候集解》说：“至此而雪盛也。”大雪的意思是天气更冷，降雪的可能性很大。寒冬时节，市民的“菜篮子”里有哪些常见的蔬菜？菜价如何？12月2日，我到市区一些超市和菜市场转了转，发现眼下上市的辣椒品种非常丰富。火辣辣的辣椒，食之可驱寒，因此颇受消费者青睐。除此之外，有滋补功效的板栗、山药、芋头、南瓜等也很畅销。

### 辣椒品种丰富， 食之驱寒暖身

几个大青椒、一把小米椒、一个黄澄澄的甜椒，当日，在市区文化路，市民刘丽娟买了3种辣椒。“这3种辣椒味道有差异，吃法也不一样。大青椒可以和肉丝一起炒，既香又辣；小米椒辣味重，做凉拌菜的时候切碎加入，很提味儿；甜椒没有辣味儿，和玉米粒一起炒，孩子非常喜欢吃。”刘丽娟说。

在人们的印象中，秋季是辣椒丰收的季节，可眼下已是寒冬，却能买到多个品种的新鲜辣椒。在市区一些超市和菜市场，黄皮椒、菜椒、螺丝椒、小米椒、灯笼椒等辣椒摆满了柜台，颜色有红、有绿、有黄，就像一幅色彩斑斓的画。

寒冷的冬天，很多人喜欢吃火锅。当日，在市区学府街一家超市内，市民苏女士购买了脆皮肠、香菇、豆腐皮、鸭血、粉丝等一大堆食材，准备回家做火锅。在调料区买了一包火锅底料后，她又返回蔬菜区，挑选了一些小米椒。苏女士说，吃火锅的时候，她喜欢在料碗里加入切碎的小米椒或红线椒。煮熟的食物混合切碎的新鲜辣椒，刺激着人的味蕾，颇为畅快。“大冷天吃些辣椒，感觉全身的血液都升温了。”苏女士说。

我注意到，在寒冷的冬日，辣椒是一种颇受欢迎的食材。吃辣会让身体发热，这是人们最直观的感受。不少人说，很享受那种辣得直冒汗还大呼过瘾的感觉。

辣椒属辛味食物。中医认为，辛味属肺经，肺虚有寒的人，可适当吃些辣椒、生姜、大葱、花椒等食物，能行气活血、宣肺祛寒。在寒冷的冬季，吃些辛辣食物不仅可以刺激人的食欲，还能够疏散风寒，使身体暖和起来。

### 板栗可炒可蒸可炖， 老少皆宜

冬日里，行走在市区街头，不经意间，糖炒栗子那香甜的气息就会钻入你

的鼻孔。事实上，板栗不仅是干果店里的“新秀”，也是菜市场里的“明星”。

“天气太冷了，我中午准备炖鸡块儿，加入一些板栗，既好吃又滋补。”当日，在市区春秋广场附近一家超市内，市民周玉梅一边挑选板栗，一边对同伴说。这家超市的板栗每公斤售价9.16元。周玉梅表示，入冬之后她经常买板栗，板栗的价格波动不大。

“糖炒栗子大家都爱吃，其实板栗除了可以炒制外，还适合蒸、炖。蒸食是最简单的方法，能最大限度地保留板栗原本的味道。用刀在板栗的外皮上切一下，蒸到板栗开口‘笑’了，就可以吃了。更美味一些的做法是把板栗和鸡肉一起炖，炖到鸡肉和板栗熟烂，加盐等调料调味就可以了。板栗炖鸡是一道养生菜，很适合在寒冷的冬天食用。”周玉梅说。

板栗口感绵软，老少皆宜。它不仅好吃，还有食疗作用。唐代孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”《本草纲目》中指出：“栗治肾虚，腰腿无力，能通肾益气，厚肠胃也。”板栗性味甘寒，有养胃健脾、补肾强筋的功效。俗话说，冬季进补，开春打虎。若是进补大鱼大肉，会增添脾胃负担，消化吸收的效果不会很好。吃一些有滋补作用的素食进补，既可起到补虚的效果，又不会增加脾胃的负担，可谓一举两得。

### 山药、芋头口感香糯， 清蒸、炖汤都好吃

“买一捆铁棍山药吧，这个时节吃山药对身体有好处……”当日，在市区胖东来生活广场蔬菜柜台前，一位老先生看到柜台上摆放着一捆捆铁棍山药，一边伸手挑选，一边对身旁的老伴儿说。

我注意到，铁棍山药每根有三四十厘米长，一头大一头小，表皮上布满根须，有的长着细细的“尾巴”。为了方便顾客挑选，铁棍山药被分成一捆一捆的。铁棍山药每公斤售价9.8元，不少人路过这个柜台时，会顺手提起一捆放进购物筐里。

铁棍山药是众多山药品种之一，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。因含水量少，铁棍山药多糖含量丰富，营养价值比较高。

山药最简单的吃法是蒸食。蒸山药不用去皮，只需要用刷子将表面的根须去掉。生山药不容易去皮，煮熟后再去皮就简单多了，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。

山药口感香糯，深受人们喜爱。还有一种食材，吃法和味道都与山药相似，营养也很丰富，它就是芋头。在胖东来生活广场，大个儿的荔浦芋头和黄皮、青皮的南瓜摆放在一起。芋头是高热量食材，可以当作主食。“买回家后洗干净，放进蒸锅蒸熟了吃，既面又甜。”市民柴女士说。她表示，除了蒸食之外，她还通过看菜谱学到了不少用芋头制作的靓汤，如滋阴润燥的芋头老鸭汤、健脾养胃的山药芋头排骨汤等，都非常适合冬季喝。芋头炖肉、排骨是下饭利器。在炖芋头之前，先将肉或排骨在油锅里翻炒至表皮焦黄，再和芋头一起炖，味道更香。蒸熟的芋头能加工制成芋泥卷、芋头糕等甜品。

芋头富含淀粉、蛋白质、多种维生素和微量元素。中医认为吃芋头可以补益中气，非常适合身体虚弱的人食用。

### ■ 相关链接

### 12月2日 市区部分菜市场部分菜价

白庙后街：西红柿，5元/公斤；包菜，3元/公斤；娃娃菜，2元/公斤；泡椒，6元/公斤；生姜，12元/公斤；蒜苗，5元/公斤；莲菜，7元/公斤

光明路惠泽农贸市场：土豆，3元/公斤；小葱，6元/公斤；黄心菜，2元/公斤；西红柿，5元/公斤；菠菜，3元/公斤；生菜，4元/公斤；芹菜，3元/公斤

胖东来生活广场：漯河黄瓜，5.8元/公斤；寿光菜椒，5.8元/公斤；黄皮椒，7元/公斤；中牟青茄子，5.8元/公斤；紫甘蓝，3元/公斤；兰州西葫芦，4.8元/公斤；荔浦芋头，11.8元/公斤；铁棍山药，9.8元/公斤

胖子店文化路店：南瓜，1.96元/公斤；线椒，9.96元/公斤；冬瓜，3.56元/公斤；大白菜，1.56元/公斤；平菇，3.96元/公斤；小白菜，3.36元/公斤



## 跟着记者逛菜场