

重污染天气,除了出门做好防护外,饮食方面也应注意

# 百合滋阴润肺,木耳益气补血



幸福万家许扶店销售的木耳

□ 记者 张汉杰 文/图

受不利气象条件影响,自12月8日17时起,我市将重污染天气橙色预警(Ⅱ级)响应提升至红色预警(Ⅰ级)响应。重污染天气,给人们的生活和健康带来不小的危害。因此,除了出门做好防护外,饮食方面也应该注意。那么,哪些菜品能够缓解重污染天气对人们的侵害?12月9日,记者到菜市场里一探。

## 木耳被称为“素食之王” 有清肺润肠功效

“我在这里摆摊儿多年,放心买吧,假一赔十!吃了感觉味道不行,我给你退……”当日,在白庙后街,摊主赵前进一边招揽顾客,一边帮顾客撑袋子。赵前进说,我国木耳产地集中在东北、浙江等地。木耳具有保健功效,营养价值高,是冬令滋补的佳品。据了解,木耳是我国珍贵的药食兼用胶质真菌,也是世界上公认的保健食品,享有“素食之王”的美称。中医认为,木耳性味甘平,具有清肺益气、滋阴补血、活血化瘀、明目养胃等功效。此外,木耳还具有抑制血小板凝聚和降低血凝的作用,与肠溶阿司匹林的功效相当,被人们称为“食品阿司匹林”。提起吃法,正在选购木耳的李玉妮说,木耳宜清炒或者凉拌、做汤,清淡的烹饪方式更有利于减肥。木耳配以低热量的玉米、马铃薯、燕麦、红薯等食用,减肥效果较好。“好的木耳呈乌黑色,色泽均匀、干燥、分量轻,有韧劲,不易被捏碎,外形卷曲紧缩,叶薄且无完整轮廓,嚼时有鲜味。”

## 冬季食用百合 滋阴润肺又安神

在光明路惠泽农贸市场东南角,菜贩赵广生叫卖的百合100元/公斤,虽然价格不菲,但不少买家认为物有所值。“百合营养丰富,有较好的药用价值。《本草纲目》记载,百合具有润肺止咳、宁心安神、补中益气之功效,适宜在

干燥的冬天食用。百合食用方便,可以煲汤、煮粥、清炒、清蒸。”为了推销自己的百合,赵广生做了一些功课。据了解,白色的百合,吃起来脆脆、嫩嫩的;微黄色的百合,吃起来糯糯的,只是稍稍带了些苦涩。“我最喜欢做百合莲子汤。”正在挑选百合的桓丽丹说,将百合、莲子用温水洗净,放入盆内加清水,蒸熟后加入冰糖,至冰糖蒸化即可。百合莲子汤既滋阴润肺,又养心安神。

## 荸荠性寒 具有清热解毒功效

文化路一个卖荸荠的摊位前,几位市民以4元/公斤的价格选购。在记者的印象中,荸荠是可以洗净后放入锅中煮着吃的一种水生块茎,清凉爽口,让人食欲大增。听商贩负宝鑫介绍后,记者对荸荠有了进一步了解。荸荠又称马蹄、地栗。称它马蹄,仅指其外表像马蹄;称它地栗,除了形状外,连性味、成分、功用都与栗子相似。荸荠怎么吃?记者现场请教了一位正在挑选荸荠的胡姓大妈。老人说:“吃法多着呢!可以煮,也可以熬粥,还可以和里脊肉放在一起炒。我喜欢剥去外壳,切片后熬粥喝,香甜可口。”据了解,荸荠性寒,具有清热解毒、凉血生津、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀的功效,可用于治疗黄疸、痢疾、小儿麻痹、便秘等。荸荠含有一种抗菌成分,对降低血压有一定效果。

## 霜打红薯叶热销 常吃能提高免疫力

近年来,欧美、日本等地掀起一股“红薯叶热”。红薯叶被称为“蔬菜皇后”,经常食用可以提高免疫力、降血糖,还能保持皮肤细腻、延缓衰老。过去,农民会到田间采摘一些霜打红薯叶,以备冬天食用。现在,蔬菜越来越丰富,有这种生活习惯的人越来越少。当日上午,菜贩常耀军带着霜打红薯叶来到万丰路叫卖。“霜打红薯叶黑得像木耳,吃起来软香、不塞牙。”许多

老年人见有人卖霜打红薯叶,心生怀念便买了起来。50多岁的常耀军住在城郊。“我在城里打临时工,卖点儿霜打红薯叶可以换顿午饭。”常耀军说,早上出门,他会将家里吃不完的霜打红薯叶带到市区销售。“按袋销售,不到一小时就能卖完,能挣二三十块钱。”霜打红薯叶热卖,晒干的玉米菜也很畅销。离常耀军摊位不到10米的地方,老太太李凤琴推着三轮车销售晒干的玉米菜。“许多人喜欢尝鲜。20多斤干玉米菜,不到一小时就卖了一大半。”李老太估摸着,卖完能挣40多元钱。

### 相关链接

## 12月9日 市区部分菜市场部分菜价

白庙后街:西芹,4元/公斤;西红柿,6元/公斤;青笋,5元/公斤;蒜苗,7元/公斤;蒜薹,9元/公斤;花菜,3元/公斤;小茴香,8元/公斤  
光明路惠泽农贸市场:菜心,8元/公斤;本地土豆,2元/公斤;黄瓜,5元/公斤;菠菜,4元/公斤;茼蒿,10元/公斤;西蓝花,6元/公斤  
幸福万家许扶店:包菜,2.16元/公斤;菜心,6.76元/公斤;菠菜,3.16元/公斤;蒜苗,5.96元/公斤;上海青,3.96元/公斤;蒜黄,13.16元/公斤  
文化路:大葱,6元/公斤;西红柿,5元/公斤;青茄子,7元/公斤;西葫芦,5元/公斤;包菜,2元/公斤;勺菜,3元/公斤  
万丰路:莜麦菜,7元/公斤;香菜,9元/公斤;青茄子,6元/公斤;白玉菇,8元/袋;杏鲍菇,9元/袋;大白菜,1元/公斤;平菇,5元/公斤



## 跟着记者逛菜场

## 加快推进 粮食产业高质量发展

本报讯(记者 张铮)在高质量跨越发展的征程中,如何立足自身优势,加快推进粮食产业高质量发展?12月4日出台的《许昌市人民政府关于坚持三链同构加快推进粮食产业高质量发展的实施意见》给出了答案。该意见明确提出,到2025年,初步建成适应我市市情的现代粮食产业体系,粮食产业发展的质量和效益明显提升,促进国家粮食安全,带动农民增收;绿色优质粮食产品有效供给稳定增加,全市粮油加工转化率为95%以上,主食产业化率提高到65%以上;粮食产业经济总产值达到70亿元,主营业务收入5亿元以上的粮食企业数量发展为5个以上,粮食产业服务水平和粮食质量安全保障能力全面提升。我市坚持粮食产业链、粮食价值链、粮食供应链三链同构,支持小麦、面粉及主食精深加工企业发展优质小麦基地、中央厨房、品牌快餐连锁等上下游产业,大力实施优质粮食工程、绿色储粮工程,加快推进粮食产后服务、粮食质量安全检验监测体系建设,推广绿色种植和收储新技术,规划一批仓储中心、配送中心、质检中心,建设加工原料基地,实现粮源基地化、加工规模化、产品优质化、服务多样化。同时,我市将实施科技兴粮工程,鼓励支持本地科研机构、高校与粮油企业密切合作,加强节粮减损、加工转化、“智慧粮食”等领域相关研发和技术研发,推动科技成果产业化,实现科技资源开放共享。

## 文物保护得好不好 外地专家来“挑刺儿”

本报讯(记者 张莉莉)12月7日,记者从市文物部门获悉,按照省文物局部署,许昌、商丘两地圆满完成文物安全互查互检工作。我市的天宝宫、灵井“许昌人”遗址、神垕古民居、毛泽东视察纪念馆等12处文博单位经受住了专家严检,排查出的个别隐患已得到落实整改。据悉,此次检查的范围是抽取对方地市不少于3个县(市、区)的12处省级以上文博单位,严格按照文物安全法规实施互查互检。我市组成的文物安全检查组先后赴商丘市睢县、永城市、睢阳区的吕祖庙、睢州故城、睢县博物馆、文庙,芒砀山汉代礼制建筑基址、汉梁王墓群、汉高祖斩蛇处、归德府文庙、睢阳博物馆、穆氏四合院、商丘古城、阌伯台等12处文博单位,深入文物库房、安全控制室、展厅、文物古建等安防、消防重点部位排查安全隐患,提出整改意见,共发现安全隐患11项,当场向被检单位和商丘市文广旅局反馈了安全隐患和整改意见。商丘市文物安全检查组对我市12处文博单位实施了严检,认真排查隐患,对我市文物安全工作提出了建议和意见,有效提高了我市文物安全风险防范水平,为做好冬春季文物安全火灾防控工作,确保文物无恙打下了基础。

### 声明

梅令钊宇(男,出生时间为2014年3月6日12时30分)的出生医学证明(出生证编号为0410284425)丢失,声明作废。