

荠菜、香椿、面条菜……时令野菜抢“鲜”上市——

市民畅享“舌尖上的春天”

本报记者 张玲 文/图

春天来了,荠菜、香椿、面条菜……各种野菜冒头,给市民带来了“春天的味道”。3月18日,本报记者走访多个超市、便民市场看到,野菜的销售行情不错,购销两旺。有市民感慨,野菜独特的味道和时令新鲜的感觉,是普通菜品无法替代的。



市民在市场上购买面条菜

野菜上市 品种丰富

在市城区张衡大道一大型超市内,记者看到冒着紫红色嫩芽的香椿在蔬菜区很显眼,不断有市民驻足,挑上一把。赶早吃到香椿固然很开心,不过它的价格有点贵,每500克售价39.8元。

据超市工作人员介绍,前段时间气温骤升骤降,菜品价格略有浮动。相较于去年,今年食客们吃野菜的热情格外高涨。“目前,超市内有大量的春菜上市,荠菜、春韭、春笋都是非常新鲜的,能够满足广大顾客的需求。”该超市相关负责人说。

在两相路一农贸市场的几个蔬菜摊上,也有了香椿的身影。一位摊主说:“现在的香椿都是按‘两’卖的,用包装盒装好,每盒大概二两。虽然价格略贵,但销售量还可以。”

除了香椿,市场上还能看到面条菜、荠菜、春笋等野菜的身影,市民可以尽情品尝“春天的味道”。

“春天味道” 全家期待

“春天里,全身的细胞都开始活跃起来,新陈代谢也跟着加快。这时候在饮食方面要以清淡为主,多吃一些应季的蔬菜,增强体质。每年春天,我们家饭桌上少不了新鲜的野菜。”家住市城区范蠡路的李女士边挑选着荠菜、面条菜边告诉记者,她准备回家包饺子、做蒸菜吃。提及野菜的做法,李女士如数家珍,

他们一家人都很喜欢这口“春天的味道”。

市民张先生看到新鲜上市的香椿,立即买了两把:“每年也就这个时候能吃到野菜,有句俗话说得好‘香椿芽炒鸡蛋,肉鱼都不换’。”他打算将香椿焯烫后,用来拌豆腐、炒鸡蛋,“光想想那味道,就很期待,现在售价虽然稍贵,但值得”。

同时,一些饭店也推出了野菜系列菜品,香椿炒鸡蛋、蕲菜汤、荠菜饺子等,上桌率挺高。

食用野菜 注意安全

野菜不但味道鲜美,而且富含各种维生素。那么吃野菜需要注意什么呢?对此,记者采访了市第一人民医院临床营养科主任耿雪峰,他从专业角度向大家介绍如何吃野菜。

“市民尽量在菜市场、超市购买新鲜的野菜,尽量不要去野外采摘。如果一定要采摘,远离不熟悉的地方、环境较差的区域及公路周边。”耿雪峰提醒,部分野菜中可能含有天然毒素,食用野菜重在尝鲜,不要贪吃,老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群尽量不吃或少吃。

耿雪峰建议市民,首先,不盲目采摘不认识或难以辨别的野菜,以免发生食物中毒;其次,野菜要充分清洗干净,在加工食用前最好进行焯水处理,这样可以较大程度去除农药残留。食用野菜后,如果出现呕吐、腹痛等中毒现象,应立即就医。③7

南阳冯友兰研究会
“读书与研究”培训班开讲

本报讯(全媒体记者 李萍)3月16日,南阳冯友兰研究会“读书与研究”培训班开讲,50余名专家、学者、冯学爱好者齐聚一堂,讲冯友兰哲学思想,说冯友兰家国情怀,谈读书学习的意义和方法,并就研究会换届筹备及2024年工作谋划进行交流探讨。

培训中,南阳冯友兰研究会秘书长、南阳理工学院马克思主义学院讲师、博士谢胜旺以《冯友兰的家国情怀与学术追求》为题开讲。他紧密结合《哲学大家冯友兰》一书的可读性和学术性,深入阐述了该书的主线“冯友兰的家国情怀与学术追求”。南阳师范学院冯友兰研究所所长、博士李新士以《冯友兰对才人和圣人的研究》为题,从“社会中的人,其行为直接或间接地维持社会存在者,是道德的行为;其行为可以直接或间接地阻碍其社会者,是不道德的行为;其行为亦不维持也不阻碍其社会存在者,是非道德的行为”等三个方面作了深入剖析。南阳冯友兰研究会顾问王景文则以《书香相伴 终身学习》为题,讲述“读万卷书,行万里路、阅人无数、高人相助、自己领悟”学习的五个层次,并以自己读冯友兰《中国哲学简史》为例,阐述了“读什么书”及读书学习的意义。③7

全市家电以旧换新启动
来南阳家电大世界“约惠”

3月15日,由市总工会、市商务局等单位联合开展的全市家电以旧换新活动在南阳家电大世界拉开帷幕。与此同时,格力、美的、海尔、海信等品牌“全民抢家电,万人抢空调”活动也如火如荼在南阳家电大世界开展,越来越多的市民汇聚南阳家电大世界抢购家电。

实力成就选择,如此众多密集政府惠民活动以及品牌家电选择南阳家电大世界,充分证明了南阳家电大世界在促进市场发展、引领家电消费风向中的重要作用。南阳家电大世界作为南阳最早、最专业的家电卖场,多年来一直秉承“货真价实,精诚服务,诚信经营,专业保障”的理念,为消费者营造放心购物的环境,提供焕然一新的消费体验。

据介绍,南阳家电大世界“3·15”活动,联合格力、美的、奥克斯、长虹、海信、约克等空调品牌厂家,诚意让利,不玩套路!活动期间,消费者在南阳家电大世界购机可抽空调、智能电视大奖。

南阳家电大世界以旧换新活动,自3月15日持续至12月31日,覆盖市区及各县城、乡镇,涵盖彩电、冰箱、冷柜、洗衣机、空调五大品类,最高补贴1000元。

南阳家电大世界实力保证,让消费者放心选购,安心消费。地址:工业路与建设路交叉口向北200米路西,联系电话:4006315551、63132686。③7

(方旭 梁孟杰)

服务资讯



广告热线
63155218

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

遗失声明

△唐立胜(身份证号:411302199506304210)购买南阳市中达白河首府20栋1单元6楼20-1-602室的装修保证金收款收据(收据编号:BHSFSK202102005,金额:2000元)及维修基金收款收据(收据编号:bhsf005568,金额:9249元)原件遗失,声明作废。

遗失声明

△社旗县社会保险中心不慎遗失开户许可证,原开户许可证户名:社旗县机关事业单位养老保险管理办公室,开户银行:中国农业银行社旗县支行,核准号:Z5141000031801,开户时间:2016年11月23日,特此声明作废。

△社旗县社会保险中心不慎遗失开户许可证,原开户许可证户名:社旗县机关事业单位养老保险管理办公室,开户银行:中国农业银行社旗县支行,核准号:Z5141000031701,开户时间:2016年11月23日,特此声明作废。

△南阳市济康医药有限公司万兴东大药房二十店的药品经营许可证副本遗失,社会信用代码(身份证号码):914113035803007469,许可证编号:豫DB3770442,声明作废。

颈肩腰腿痛
就找董军董医生

电话:13633998699

地址:南阳市中医院康复医院七一路939号

(豫)中医广[2023]第09-21-088号