

《春日游》之一参差苳菜,左右流之 清洗时,别摘掉草莓蒂

细心的市民注意到,大街卖草莓的越来越多,价钱也从15元跌到了6元左右,农业部门表示,已经到了草莓大量上市的季节。除了买来吃个过瘾,不少市民希望能够到地里享受采摘的乐趣,本报为您打探了采摘路线。
晚报记者 辛晓青 实习生 胡泽源



晚报首席记者 贾俊生 图

上市价格比往年略高

昨日,记者在中原路、汝河路等多处看到了推着架子车卖草莓的商贩,不少市民在购买。卖草莓的老赵告诉记者,他是管城区南曹乡的,草莓品种是凤香,零售价格为6元1斤。

记者昨日采访了几个零售摊,价格从6元到8元不等,市民虎女士说感觉价格比较高,老赵解释说,“比去年高一点,主要是因为前一段时间气温变化太大,造成大面积上市稍微晚了点。”

记者从管城区农委农业科了解到,今年草莓价格略高,估计很快就会随着大面积上市降至5元左右,但是草莓上市周期很短,陆地草莓4月上市到5月基本上就卖完了,所以价格下降空间不大。

郊区草莓大面积成熟

目前,郊区大棚草莓大面积成熟,正是采摘的好季节,不少晚报读者询问哪里能体验采摘的乐趣。记者从农业部门了解到,郊区比较方便前往采摘的主要有中牟附近和管城区的南曹乡、十八里河镇和莆田。经过本报记者整理,采摘草莓可分东线和南线。

采摘路线

东线:郑开大道沿线,中牟姚家村

自驾车:直接在郑开大道自己搜罗即可。或者沿郑开大道向东,到雁鸣湖路口转向南12公里左右(穿过中牟县城)一直向南到姚家村,单程大约40公里,路况挺好的,适合各种车子。推荐骑自行车前往,网友“浓烈的酒”骑自行车早晨9时出发,以较慢的速度到达,采摘草莓并在附近吃了农家饭后,下午3时回到市区。如果自驾私家车,预计只需40分钟即可到达。

乘公交车:从医学院乘坐916路公交车,到达终点站“新东站”,然后坐开往中牟的城际公交(票价4元/人,空调车),40分钟到达“中牟车站”,在站外很多电动三轮车,乘三轮车到“姚家西春岗村”草莓基地,20元往返,不到15分钟就到。

南线:南曹乡

公交:从郑州市第三人民医院乘坐323路公交车,终点站即可到达大湖村,途中进入南曹乡后,随便寻找即可找到很多草莓种植户。

春日游

杏花吹满头



小贴士 如何清洗草莓

郑州市农产品质量安全检测中心主任符建伟介绍,吃草莓前,最好先用流动的水冲洗几分钟,然后用碱水(小苏打水)或淡盐水、淘米水浸泡5分钟,再用清水不断冲洗,洗时不要把草莓蒂去掉,防止残留的农药进入果实。

《春日游》之二参差苳菜,左右采之 野菜如药,不可过量吃

“荠荠菜、小米菜、油菜苗都是2元一斤,面条棵(俗语)是2.5元一斤。”昨日上午,在建新街一菜市场门口,几个卖野菜的地摊前围满了市民。懂中医的杨先生说,随着食用绿色食品观念的兴起,喜欢吃野菜的人也越来越多。
晚报记者 董占卿 实习生 文静



晚报记者 王银廷 图

野菜成了市民“新宠”

上午9时,在建新街,记者看到市民把几个卖野菜的商贩团团围住。“我们卖的野菜可受欢迎了,每天都能卖出上百斤,刚来这儿就被抢走了一大半儿。”昨日上午,卖山野菜的何女士说,这些山野菜营养价值很高,刚从田间挖出来,没有使用任何药剂,是天然的,拿回家简单处理后就可食用,好吃的很。

“这个荠荠菜,回家做菜饼;小米菜回家用开水一烫,调着可好吃了;面条棵下面条锅里,也好吃。”面对众多询问吃法的市民,卖菜的张大妈一一解说了。

野菜有很高的药用价值

“随着食用绿色食品观念的兴起,喜欢吃野菜的人也越来越多,市民不但到市场上买,有的还亲自到郊区去挖。”据懂中医的杨先生说,春季正是挖野菜的好时节,郊外的田埂地边到处可见野菜的身影。

据了解,野菜作为纯天然绿色食品,营养价值

极高,含有人体所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分,而且植物纤维丰富,对人体有诸多好处。

杨先生还说,一般人群均可食用荠菜,但是,因荠菜可宽肠通便,便溏者慎食。

小米菜性味甘凉,有一定的清热解毒、明目利咽的辅助治疗作用,且小米菜中富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质,其所含的蛋白质比牛奶更能被人体充分吸收,所含胡萝卜素比茄果类高2倍以上,可为人体提供丰富的营养物质,有利于强身健体,提高机体的免疫力,有“长寿菜”之称。小米菜能促进小儿的生长发育,对骨折的愈合具有一定的食疗价值。

最后,杨先生提醒说,俗话说得好,是药三分毒,市民在吃野菜时,也要适量,不可贪吃。

远大担保 年稳定收益高
YUANDA GUARANTEE

现房、按揭房、车辆货物抵押、房地产回购贷款
融资专线: 0371-65363055/66 投资专线: 0371-65363177/88

郑州新世纪女子医院 ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

★郑州市医保、新农合定点医院 ★全国医疗质量 安全 信誉AAA级医院

周年院庆·惠泽中原

中国名医协会妇科暨不孕名医大会诊

主办单位: 中国名医协会 承办单位: 郑州新世纪女子医院 会诊时间: 2010年3月1日—3月31日

★部分会诊名医★

刘长江 主任医师 教授 北京妇产医院妇产科主任	纪克宁 主任医师 教授 北京同仁医院妇产科主任	戚广崇 主任医师 教授 上海市不育症协作中心主任	柴靖华 主任医师 教授 北京医科大学附属医院妇科主任	许心杰 主任医师 教授 原郑大三附院妇产科主任	徐佩安 主任医师 教授 原郑州市三院妇产科主任	刘凯 副主任医师 新世纪女子医院不孕专家

专家会诊费、阴道镜、腹部彩超、白带常规 3.8元/项
德国微管保宫全程无痛终止早孕手术 手术费优惠 200元
不孕症、子宫肌瘤 卵巢囊肿、多囊卵巢 微创手术费 半价

媒体支持 郑州晚报 河南商报 东方今报 河南电视台 郑州电视台 百度 谷歌 网络 网址: www.zzxsj.net 咨询热线: 67353333 咨询: 139501991 院址: 郑州市黄河路与卫生路交叉口 市内: 乘23、30、71、83、41路公交车在黄河路卫生路站下车即到