

# 端午节未到 粽子已上市

品种多样价格亲民



信阳消息(见习记者 韩蕾)虽然离端午节还有一个月的时间,但是不少超市已经启动了“端午模式”,打响了“粽子促销战”。昨日,记者走访了我市不少超市和面包房,看到粽子已经被放到了显眼的位置,散装粽子的价格大多也都“亲民”,有13.9元/500g的,稍贵一点的每斤价格也在20元左右,礼盒装粽子价位也多在70元到200多元。

“虽然还有一个多月才到端午节,但是既然粽子都已经出来了,就先买点回家。”正在超市挑选粽子的王女士说,“我家孩子

喜欢吃肉粽子,而且散装的也不贵,十几元钱一斤。”在超市里,记者看到粽子的种类多种多样,既有常见的豆沙、肉粽、蜜枣等口味的粽子,也有紫薯、杏鲍菇烧肉、虾皇海鲜等新口味的粽子。因为大部分散装的粽子价格每斤都在20元左右,所以调动了不少市民购买热情。

在不少面包房里,记者看到很多包装好的粽子,而且有的面包房还做起了买赠活动,购买面包满一定的数额送粽子,或者在会员卡里充一定的金额送粽子。在申城大道的一家面包房里,记者看到有

的是三个粽子一袋,有的则装在了礼盒里,而礼盒也没有华丽的外表,包装也简单了不少。袋装的大多都在20元左右一袋,礼盒的价格大多都在百元左右。

该面包房的销售人员告诉记者:“因为袋装的粽子口味都不一样,加上价格也不贵,所以袋装的卖得比较好,不少市民都会买好几袋。”“自己家吃嘛,当然是怎么实惠怎么买了。不过今年盒装的价格跟往年相比,便宜了不少!”正在面包房看粽子的王女士说,“没有过度包装,也节约了不少!”

## 记者逛市场

### 红苋菜不是菜叶越大越好

信阳消息(见习记者 韩蕾 实习生 任婧)红苋菜颜色鲜艳,口感清爽,既可以凉拌着吃,也可以煮汤,汤色通红,味道清香滑嫩。昨日上午,记者来到浉河大市场,看到红苋菜已经上市了,前去购买的市民也比较多。

“你看这菜叶多嫩啊,洗得多干净,都是自家种的菜,没有农药。”看到有顾客前来,经常来市场卖菜的李大姐忙上前招呼。“这苋菜还不错,3.5元一斤也不算贵。”正在买菜的王女士说,“这个苋菜根部完整,没有切口,证明不是人为割断的。”

“马上天气就热了,一般这个时候家里就用苋菜下面条,好吃还方便。”王奶奶说,“叶子比较小,菜根较短且根须少的红苋菜好吃。”

红苋菜菜叶呈心形,菜叶微皱,菜茎是绿色的,菜根是红色的。红苋菜营养价值极高,所含的维生素C是所有绿色蔬菜之中最高的,且容易被吸收。

“红苋菜要买没有出穗的,一旦出穗了就老了。再掐一下根,看看能不能掐得动,能掐动的就好吃些。”经常来菜市场买菜的刘阿姨说,“买点红苋菜回家做苋菜馍,不仅颜色好看,而且味道也很可口,孩子就爱吃这个。”

红苋菜的适用人群广,老少皆宜。但苋菜性属凉,脾胃虚寒者要忌食,易腹泻的要少吃。

# 赵凡国:公开斗茶 解读毛尖

本报记者 向伟

在本届茶叶节展销会上,来自商城县的一个展厅尤为惹人注目,展厅两侧挂了一副对联:公开斗茶会行家,金奖茶王都不怕!另外,在展厅的一侧还悬挂了一幅小旗帜,上面写了同样内容的宣传标语。

“在信阳第二十一届中国茶文化节上首次公开摆播后,我这是第二次在这样一个场合,再次公开斗茶!”昨日上午,见到记者拍照,该展厅的负责人、商城县黄柏山茶业合作社总经理赵凡国,一边介绍自己,一边招呼记者进入展厅落座品茶。

“我这个合作社的前身是茶叶研究所,厂区建筑面积6000平方米,我对茶技术特别痴迷,目前已经获国家专利1项,自研科研成果6项。近几年,我掌握了高端绿茶的炒制技术,所制作出来的茶产品具有香高、味醇、汤清的明显特征。去年我找到省农大的一位茶叶方面的教授公开斗茶,我还获胜了呢。”

“茶质来源十分处:二分品种三分山,五分炒制记心间。外形再美只三分,七分内质最重要,毛尖最终是饮料,滋味香气达不到,外形再美也不好。”指着展厅内一幅巨大的宣传页,赵凡国骄傲地告诉记者:“这是为了让广大茶人深入了解好茶劣茶等,写下了《解读信阳毛尖》七字口诀300余句,现在已精简压缩到70句,非常实用!比如这段质量标准早规定:圆细光直是外形,七分内质要坚强,汤清味醇要香高;忌浑忌涩忌青气,十八字诀记心上;错认山高茶就好,

炒工品种忽略了;高山鲜叶再美妙,后期炒制若不到,全部质量都输掉。”

谈到创作《解读信阳毛尖》七字口诀的过程,赵凡国坦言,是在郑州卖茶期间受到了强烈的刺激:“他们为了利益,竟然昧着良心说瞎话,我生长在茶乡,对茶有特殊的感情,我决心站出来,凭借我对茶20多年的钻研,说出实话,好茶不能过分追求小,强调芽,‘小清淡’不应成为主流,因此我写下了这样的话:依小定好是逞强,外省大叶名茶多。为何叶大销售旺?靠的全是味和香!独芽可以属特级,千万不能是浑汤。两种香气快灭绝,栗香花香是宝藏。带叶毛尖有营养,一叶二叶茶最棒,后期炒制若正确,香气滋味都会强。县长百姓都实用,省长市长都夸奖,正确引导茶消费,信阳毛尖永兴旺!”

凭着多年对茶制作的了解,赵凡国写道:“常见八种茶气味,

区别青气和清香,栗香花香茶为上。七种滋味要牢记,味甘味醇心中放。五种汤色哪种好,清澈绿中伴淡黄。”

“两区六县是一家,不能分开你我他,坚持统一质量法,厂家要靠商家拉,团结帮助产业化。求助广大经销商:前往评茶大课堂,不能充当茶外行,市场不能再误导,销售前线你们掌,九分道德一分商,面对顾客勿说谎,越浑越好不能讲。”

“当面买茶当天制,认为买了心里想,这样买茶更外行。当天鲜叶不能炒,需要萎凋应摊放,鲜叶如果急炒制,色香味都下降,大家要想买好茶,斗茶评茶要经常。”

谈到如何斗茶和教市民认茶,赵凡国提出这样的观点:“两厂干茶分杯放,干茶两杯同样多;加水时间要同时,开水升数要一致,色香味要同时评,只有公开才服人。”



## 创卫健康知识

(接上期)

- 15.如何保护胃的健康?  
 答:①不暴饮暴食;②不吸烟、不酗酒;③少吃腌制、熏制、油炸食品;④乐观开朗,劳逸结合。
  - 16.保护肾脏应该怎么做?  
 答:①适当多饮开水;②不憋尿;③注意外阴卫生;④预防上呼吸道感染。
  - 17.睡眠时应注意哪些卫生问题?  
 答:睡前洗脸、洗脚、刷牙,要有安静的环境,卧室空气流通,注意睡眠姿势,经常洗、晒被褥。
  - 18.怎样处理好各种人际关系?  
 答:①不斤斤计较,苛求于人;②待人一视同仁,不卑不亢,诚恳热情;③不搬弄是非;④提高心理适应能力。
  - 19.怎样预防食物中毒?  
 答:①不吃病死、毒死或死因不明的禽畜肉;②不吃腐烂变质食物;③生熟食品、刀案分开;④不吃被农药污染的食品;⑤不吃发芽的土豆。
  - 20.家中使用的刀具、案板是否应生熟分开?  
 答:是。
  - 21.电冰箱内放食品是否需生熟分开?  
 答:电冰箱不是消毒柜,生熟食品必须分开放。
  - 22.经常喝牛奶有什么好处?  
 答:营养丰富,可以补钙。
  - 23.剩饭菜为什么要热后再吃?  
 答:饭菜剩下后,易被微生物污染,回锅热透,杀死细菌,破坏毒素,可防止食物中毒。
  - 24.四季豆为什么会引起中毒?  
 答:四季豆在烹调未熟透时,能发生皂素中毒,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。皂素遇高热后可被破坏,所以,吃四季豆一定要烧熟透,以防中毒。
  - 25.发芽马铃薯为什么不能吃?  
 答:马铃薯发芽后,一种叫龙葵碱的有毒的物质会大大增加,并主要积存在马铃薯的幼芽和芽眼部,食后可造成中毒。
  - 26.为什么不能吃腐败变质食物?  
 答:腐败变质的食物中含有大量病菌和毒素,容易发生肠炎、痢疾等肠道传染病,可发生食物中毒。
  - 27.食物中的营养素主要包括哪几种?  
 答:碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、膳食纤维和水。
  - 28.蔬菜应该切后再洗?  
 答:错。
  - 29.油炸食物营养丰富宜多吃用?  
 答:错。
- (未完待续)

