

榕城菜摊上新 品秋天好味

N海都记者 陈逸之 文/图

寒露节气过后,闷热的福州逐步转为“凉爽模式”。作为感知季节变化的第一现场,福州的菜摊也开始纷纷“上新”,以满足顾客的秋日味蕾。

莲藕是菜摊“人气王”

13日,记者前往位于晋安区的五里亭农贸市场,多家菜摊上陈列着品类丰富的蔬菜。

一家菜摊摊主林女士告诉记者,目前已有芋头、莲藕、卷心菜等菜品上市,茭白等夏季蔬菜还在销售。“秋天适合吃滋补的蔬菜,很多客人买莲藕清炒或者炖汤。”据悉,莲藕每斤价格为8元,是菜摊近期的“人气王”;福建省福州市海峡蔬菜批发市场的价格表则显示,近一周来,福州莲藕价格在每公斤5.6元左右波动,总体走势平稳,与北京市、上海市莲藕批发价格相近。

“秋天吃芋头,年年有余头。”秋日将至,富含营养的芋头也是菜市场的抢眼角色。林女士介绍,近期上市的芋头品种多样,有槟榔芋、荔浦芋头、白芽芋等,每斤价格在7.5元到13元不等,与去年同期价格相差较小。消费者多购买回家,或上锅蒸煮,或与鸭肉同炖,味道鲜美可口。

冬笋价比大闸蟹

有细心的市民发现,冬笋每斤价格超过20元,比肩大闸蟹市场价格。记者走访了福州城区部分菜市场,菜摊摊主多表示尚未批发冬笋。记者注意到,同一市场内的大闸蟹每斤价格最低仅25元左右。

在大润发(王庄店)的蔬菜专区,记者看到,已制作好的冬笋单包价格为12.23元,不同品牌的冬笋净含量从230克到250克不等,即每斤价格在24元至26元。

“目前的冬笋产量较少,还没有大量上市,单根冬笋的‘出肉量’也比较少,所以价格金贵。”从事冬笋批发的业内人士刘先生表示,福州冬笋多在11月与12月上市,届时价格将回落,有需要的市民可再行购买。

早晚需长袖,中午开空调

“乱穿衣”模式开启

海都讯(记者 周婉怡 毛朝青) 近日,福州街头开启了一场“混搭”的时装秀,同样行走在福州街头的人们,却有着不同季节的穿搭风格。有的市民短袖短裤,有着夏天的清爽感;也有些市民长袖叠加外套,已开启了秋天的“萧瑟”感。

自从寒露节气降温后,冷空气南下大举进攻榕城,这几日的福建仿佛有了秋天的足迹。据福建气象台发布,13日午后最高气温在24℃~29℃之间,夜间最低气温在16℃~19℃。

每到昼夜温差大的时候,“洋葱式穿衣法”便会再一次引起网友的关注。所谓的“洋葱式穿衣法”,顾名思义就是一层一层穿衣服,内层穿排汗功能良好的衣物,中层穿一件保暖的衣物,外层穿上防风防水的外套,这样即使早晚温差大,也可以根据不同时间段的温度进行调整。

福州市区今起
三天天气预报

14日	小雨	22℃~28℃
15日	多云转晴	21℃~27℃
16日	晴	20℃~27℃

吃柿“忌讳”可别犯

陈慧云告诉记者,首先,不建议空腹食用柿子。柿子中富含鞣酸和果胶,在胃酸的作用下可能会形成大小不等的结石,如果这些结石不能自然通过幽门到达小肠,就有可能在胃中形成胃柿石。如果胃柿石无法自然被排出,会造成消化道梗阻,出现上腹部剧烈疼痛、呕吐,甚至呕血等症状。

其次,螃蟹与柿子不建议同时食用。中医学认为两者均为寒性食物,同时食用易导致腹泻。从现代医学角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下易凝固成块,即胃柿石。因此,在进食柿子的同时,应避免食用螃蟹等高蛋白、寒凉食物。饮酒后也不应立即食用柿子。

此外,柿子含糖量较高,糖友在吃柿子的时候要控制量,避免血糖升高;柿子性寒凉,脾胃虚寒、泄泻便溏、消化道疾病、体弱多病、病后初愈、产后气虚、外感风寒等人群要少吃或不吃。

最后,吃柿子应适量。对于一般人群,在不空腹的情况下,每日不超过1个为宜。



冬笋

秋有喜柿 美味等你

度高、营养丰富,海都优选预售,十七日起可发货
果肉脆嫩,果味清甜,古田后寨村炮弹柿甜



知多一点

柿子脱涩有妙招

1. 温水脱涩: 浸泡在40℃的温水里,保持密封并隔绝空气,持续约10至24小时,随着单宁的降解,柿子的涩味就会消失。

2. 混果脱涩: 放到容器中排好,如柿子数量不多,可选择1~2个成熟的水果同放,比如苹果、梨、香蕉等,密封容器,放置一周左右就可食用。

3. 酒精脱涩: 将柿子装在容器中,每装一层柿子就喷洒少量酒精或高度酒,装满后加盖密封,等待7至10天,柿子就会自然脱涩。

4. 乙烯利脱涩: 用250ppm的乙烯利水溶液喷洒在柿子上,或将采收回来的柿子连筐在250ppm的水溶液中浸泡3分钟。3至10天后,柿子就会自然脱涩。



扫码进入商品预售链接

N海都记者 梁展豪
龚思哲 毛朝青

“秋浓柿子熟”。柿子作为受大众喜爱的水果,不仅甜腻可口,营养丰富,还具有较高的药用价值。近日,记者来到了宁德古田县后寨村,看到炮弹柿子已将山野染遍,满山尽带金秋色。

红柿迎丰收 美味开启预售

记者来到后寨村村民彭哥家时,他们一家人正在自家果园里忙着采摘。“今年收成还可以,柿子结得比较多。”彭哥告诉记者,今年雨水充沛,果子成长期遇到天气好,炮弹柿子的生长期也要比一般柿子长,多晒了那么多天的太阳,能累积更多营养物质,甜度也更高。记者看见一筐筐的炮弹柿色泽鲜艳,大果有拳头那么大。

“刚摘下的炮弹柿不能直接吃。”彭哥说,需要先分拣再人工将柿子密封存储,封存时不添加任何催熟剂,要根据温度决定封存时间,一般密封11~15天,柿子成熟退涩后便可发往市场。

“柿子可以润肠通便、止血凉血、保护血管以及补充多种维生素等。”福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云表示,柿子富含果胶,有良好的软坚通便作用,可以缓解大便干结、干燥等便秘。新鲜柿子有凉血止血作用,柿霜润肺,可用于咽干、口舌生疮等。柿蒂有降逆止血作用,柿饼有和胃止血作用。柿子的维生素含量丰富,如维生素C含量比一般水果高出1~2倍,维生素C具有预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等作用。

炮弹柿是脆柿,一口咬下,脆嫩的果肉伴随着清甜的果味。海都优选预售古田后寨村炮弹柿子,17日起发货,5斤(含箱重)仅60元,福建省内发货,省外地址另加10元。喜欢吃软果的读者,收到后可以放置几天,软后也可吃。