

苜鸡头12块一斤炒出来就一小碗

小炒改成凉拌如何? 凉拌苜鸡头花生米就不错

快报讯(记者 夏天)与马兰头不一样的,目前上市的苜鸡头大多为野生的,不仅鲜嫩,而且对支气管炎、咳嗽以及便秘有一定的疗效,因此深受老南京的喜爱。问题是上市没几天的苜鸡头价格不断往上涨,昨天的价格已经从原来的10元/斤涨到了12元/斤。这让正在买菜的陈老先生很是为难,因为老南京有句俗话:“苜鸡头是个鬼,一炒一摊水。”也就是说,花12块钱买一斤炒出来也就一小碗。不过犹豫了一会儿的陈老先生还是掏钱买了半斤。

在科巷菜场苜鸡头摊位前,陈老先生告诉记者,上海人一般都只买两三两,炒好了盛在小碟里。而南京人就不一样,往年一买就是一斤,今年因为价格太高,肯定不能花这么多钱买苜鸡头了,但是数量少可以把小炒改为凉拌,凉拌苜鸡头花生米就不错,看上去满满的一盘,吃起来也香脆可口,野味十足。

只是操作时要注意,凉拌之前要准备一碗冷开水,先将洗净的苜鸡头放入滚开的水里烫一下,然后迅速捞起来放进冷开水里急冷。花生米要炒熟,之后用擀面杖碾碎、去皮,最后装盘,放入盐和麻油,不要忘了野菜都会有点苦,所以要少许放点糖。有人还喜欢放点辣椒和蒜泥,也很香很好吃。

3月24日部分菜价(单位:元/斤)

	科巷	金宝天印山	山西路
菜秧	2~2.5	1.5~2.5	2
花菜	2~3	0.8~1.2	1.8~2.5
菠菜	1~3	0.9~1.8	2~2.5
芹菜	1.3~5	1~1.5	1.8~2
大白菜	1.3~1.5	0.7~1	1.3~1.5
大蒜	1.8~3	1.5~2.5	2~2.5
香葱	2~3.5	1.5~2	4~4.5
青椒	1.8~5	1.5~2.5	4.5~5
西红柿	1.4~2.2	1~2	2.3~2.5
鲫鱼	6~6.5	5.5~6	6
后腿肉	8.5~10	9~9.5	11.5~12
精瘦肉	10~11	9.5~10	12~13
鸡蛋	3.6~3.7	3.3~3.6	3.7
母鸡	15~18	15	15~18



你觉得哪里的菜便宜?你有什么买菜经验?你喜欢老夏给你带些什么样的菜经、菜谱?欢迎你来讲老夏留留。
热线:13390913303

去骨腿肉最便宜卖6.38元/斤



快报讯(记者 陈英)大米涨价,白糖涨价,最近家庭主妇们开始担心,是不是一波涨价潮又来了?昨天,南京市价格监测中心、现代快报联合主办的“货比三家”第31期出炉,从监测情况看,除了大米之外,食用油、猪肉、鸡蛋、奶制品等其他主副食品价格比较平稳,波动不大,尤其是猪肉价格,持续走低,在监测的9家超市中,最便宜的去骨腿肉只卖6.38元/斤。

经历了一轮上涨之后,近期大米的价格“平静”了下来,几家超市的散装大米都在1.7元/斤以上,有的卖到了1.89元/斤,同一品牌的袋装大米也有个别超市卖得较为便宜,如福临门东北大米(10kg)在涨价之后,卖65.5元一袋,但金润发瑞金路店只卖56.9元一袋。近期由于西南大旱,业内人士普遍认为,这可能影响全国米价,并预测大米还有进一步上涨的可能。

与大米涨价相反的是,最近猪肉价格一直比较低,在几家超市中,去骨腿肉一斤在6~8元,最便宜的是苏果超市长乐路店,6.38元/斤。

采价时间:2010年3月24日上午

价格(元)

品 种	规格	计价单位	苏 果			好又多	欧尚	金润发	北京华联	时代广场
			长乐路店	兴隆平价店	马标购物广场					
大米	福临门东北大米	9kg	袋	36	35	36	35			
	福临门东北大米	10kg	袋	65.5	65.4	65.5	65.4		56.9	65.4
	隆迪东北特制大米	10kg	袋	43.9	43.9	43.9	43.9			
	散装大米(最低价)	500g	散装	1.89	1.89	1.89	1.89	1.75	1.73	1.79
食用油	金龙鱼食用调和油	5L	桶	55.9	55.9	55.5	55.9	52	55.9	53.8
	鲁花5S压榨花生油	5L	桶	92.5	92.9	92.6	92.9	99.8	92.6	91
	多力葵花籽油	5L	桶	73.9	73.9	73.9	73.9	64.8	64.8	73.9
	福临门大豆油	5L	桶	51.5	51.5	44.5	43.9	42.8	42.8	46.9
	豆维家大豆油	5L	桶	48.9	49.5	48.9	49.5	43.1	43.9	48.9
猪肉	精瘦肉	500g	散装	8.98	12.58	8.98	8.98	9.5	10.3	10.5
	去骨腿肉	500g	散装	6.38	7.58	6.98	6.98	7.9	10.5	8.38
禽蛋	鸡蛋	500g	散装	3.25	3.25	3.25	3.28	3.6	3.4	3.18
	白条鸡	500g	散装			5.48	5.48			
洗衣粉	立白超清新无磷洗衣粉	1550g	袋	13.9	11.4	11.9	10	10.9	9.9	10.8
	超能天然皂粉	1600g	袋	17.9	18.2	17.9	18.2	17.9	17.8	17.5
卷抽纸	心相印特柔10粒三层卷纸	180g/105*115mm	提	22.9	22.9	22.9	22.9		22.9	28.5
	五月花100抽6包软抽纸	2层146*200mm	提		9.2	10.8	9.2	10.9	9.2	

注:1.以上价格为商家明码标价。 2.①雨润品牌;②双汇品牌;③苏食品牌

第六届“换客节”本周六开幕,抓紧登录都市圈圈网“抢摊”

由现代快报、都市圈圈网、南艺后街联合举办的第六届换客节将于本周六(3月27日)在南京水木秦淮街“南艺后街换客地摊广场”隆重开幕。由于本次换客节扩大了亲子专区,宝宝们当仁不让地成了主角。

本周一,快报发出第六届换客节将开幕的消息,短短几天,开放的两期摊位几乎被抢光。由于本次换客节扩大了亲子专区,换品的宝宝特色更加明显。记者从登记信息中看到,婴幼儿玩具、

衣服、图书等换品占了大多数。除了个别报名以外,现代快报《点点周刊》和西祠“小猪慢慢长”版块的宝贝们也将在家长的带领下,组团来换客节捧场。所以,第六届换客节,一定会成为点点们的天下。

本次主办方免费开放了1000个摊位,如果你想加入这场盛大的交换盛宴中来,赶紧登录都市圈圈网(www.dsqq.cn)动手抢摊吧!在网上没有抢到摊位的市民可以在3月27日到活动现场碰碰运气,看有没有多余摊位。快报记者 王凡

懒人菜

糖醋藕片



主料:藕250克,糖50克,醋20克。

特色:口味酸甜脆嫩,色泽洁白。

做法:1.将藕去皮,洗净,从中间剖开,切成半圆形、厚约0.2厘米的片,放在清水中。2.烧开一锅水,将藕片放入,焯透后取出,放在凉水中过凉,滤去水分,盛装在盘中。3.将糖和醋放入藕片中,搅拌均匀,即可食用。

出行

南京飞台北 每周再增一班

快报讯(记者 毛丽萍)昨天,记者从华航集团华信航空获悉,3月28日起,南京到台北的航班班次将再次加密。据介绍,自4月1日起,华航集团华信航空往返南京—台北的航班,将由每周两班增至每周三班,南京起飞的时间为每周二、周四、周六的中午11:30。

清明节

公路特价票又暂停了

快报讯(记者 毛丽萍)刚在本月10日春运结束后恢复出售的特价票,由于遇到清明节又要暂时停售了,而且停售的不仅是徐州班线,淮安、楚州、高淳、泗洪以及上海、武汉等班线的特价票也将暂停出售。

目前,南京推出特价票的线路淮安、楚州、高淳、泗洪、徐州,每趟车拿出部分车票以优惠价格出售给旅客。上海和武汉则是全线所有车票都执行优惠价格,此次取消特价票后,上海班线将恢复至97元,武汉班线卧铺车恢复至150元,普通车恢复至110元。

考试

剑桥少儿英语考试 27日进行

快报讯(记者 谢静娴)昨天,记者从江苏省教育考试院获悉,江苏今年上半年全国计算机等级考试、剑桥少儿英语考试等两项考试将于3月27日同时进行。

据介绍,江苏省全国计算机等级考试各等级(类别)笔试开始时间为3月27日上午9:00,一级上机考试时间为3月27日上午9:00开始,其他级别上机考试时间为3月27日开始至3月31日结束。剑桥少儿英语考试分为笔试和口试两个部分,考试将分别在全省10个市、16个考点进行。

发布

医保卡刷卡范围 将扩大到体检

快报讯(记者 项风华)“我身体一直不错,医保卡里存了很多钱,就想做个体检,可一问鼓楼医院体检中心,给我的回答很让我失望:没接到可以刷卡体检的通知。”市民丁先生日前写信给市长,希望南京城镇职工医保卡功能扩展一下。

南京市劳动和社会保障局有关人士昨天回复说,目前定点医疗机构只对退休人员进行健康体检,但在职人员不在此范围。不过,该人士表示,市民丁先生的愿望很快就能实现,下一步南京拟将符合医保政策范围的健康体检项目整体纳入医保个人账户支付范围。结合新医改方案,劳动保障部门将把健康体检与建立职工健康档案一并考虑。记者了解到,目前江苏在全省范围内鼓励这种做法,即适度放开个人账户的管理,允许参保人员用个人账户里的“闲钱”进行健身,为家人参保缴费等。

2010年享受政府特殊津贴人员选拔推荐启动

快报讯(记者 项风华)记者昨日从江苏省人力资源和社会保障厅获悉,2010年享受政府特殊津贴人员选拔推荐启动,此次全省将选拔75名,其中专业技术人才63名,高技能人才12名。报送材料截止时间为4月5日。

招聘

鼓楼区周五有招聘会

快报讯(记者 项风华)周五上午,鼓楼区人力资源市场将在中山北路88号建伟大厦22楼举办专场招聘会,届时将有20多家单位提供企划主管、销售经理、商品主管、置业顾问、出纳、收银、客户接待、营业员、驾驶员等就业岗位600个。

教育

职校技能高手 有望直升本科

快报讯(实习生 李洋 记者 谢静娴)昨天开始,2010年江苏省职业学校技能大赛(艺术类)在南京艺术学院正式举行。来自全省13个地市的329名选手将参加包括美容美发、模特表演、艺术设计等项目的角逐。在这次比赛中获得金奖的选手还将在对口单招中享受直升本科的奖励政策。

健康

周六省中有戒烟义诊

快报讯(通讯员 冯瑶)江苏省中医院呼吸科将于近日举办“肺癌的中西医防治与科学戒烟大型义诊活动”。时间:3月27日上午8:00~12:00,地点:该院门诊一楼大厅。

活动

红娘揭开 剩男害羞面纱

三种方式可继续参与讨论

交友活动为何男多女少?昨天现代红娘道出玄机。从心理上说,多数男孩都有不见兔子不撒鹰的“目标性”社交心理,当他们被眼花缭乱的美女围观时,很容易迷失方向,选出自己的最爱。而从交友方式上说,男会员们普遍觉得面子上挂不住,有时候甚至不知道面对自己喜欢的女孩应该怎么开口。婚姻心理专家李萍老师建议剩男们应该放下面子,可以多参加一些交友活动,扩大交友圈。

为了让GG们充分试水,现代红娘不但安排了踏青,还增加了一个更加生活化的互动环节,和MM们去义乌美食城品尝各种美食、到义乌小商品市场一起体验潮流的元素,让大家能有更自然、更充分的交流机会。

如果您也想对“交友活动男多女少”的现象有话要说,可以通过拨打快报24小时热线96060,或在现代红娘官方网站都市圈圈网交友区(love.dsqq.cn)中发帖,还可以登录http://t.sina.com.cn/xdhn发表微博。

现代红娘的活动只针对会员展开,如果您还不是现代红娘的会员,请携带本人身份证、学历证明、户口本或单身证明及生活照、证件照各一张,到新街口正洪街18号东宇大厦27楼现代红娘服务中心免费报名。24小时咨询热线:96060。

快报记者 乐媛



周日有青年创业超市

快报讯(记者 赵丹丹)3月28日(周日)上午,由团市委主办的“富在金陵——青年创业超市”活动将于山西路青春剧场二楼大厅开幕,届时将有30多个精挑细选的中小型投资项目现场展示、推荐,创业者可现场考察项目。据悉,本次活动免费对青年创业者开放。活动凭票入场,领票热线:57710569。

水电气

停电通知

3月26日13:00—17:00下列地区停电:黑墨营路中电颐和家园等一片。 港华

停电通知

4月1日7:30—11:00停旭光线,范围:528厂、北方光电等。8:30—12:30江家线部分停、高塘线部分停。

4月1日23:00—4月2日2:00停华联1#线,范围:金淮海大厦、省演艺集团等。 宁电

SUNING 苏宁电器

苏宁电器售后服务中心 招聘精英

招聘岗位: 空调、彩电、热水器、冰箱、洗衣机
安装维修熟练工数千名,待遇优厚

联系电话: 86668800-666841
025-86723583

联系人: 哈先生、张先生 详情请咨询:4008-365-365