

快来看,菜场“新丁”上市了 瓠子、蒲菜 好做又好吃

快报讯(记者 沈晓伟)眼下春暖花开,正是各种蔬菜大量上市的时节。最近,菜场里还多了一些不多见的新菜色,记者这就带大家去看看。

一堆长条的青色“笋瓜”躺在柜台的显眼处。不时有市民打听,这是什么菜啊?好吃吗?摊主介绍,这叫瓠子(“瓠”字念“户”),刚刚新鲜上市。它跟葫芦的口感差不多,长得则有点近似拉长了的西葫芦。瓠子味道清淡,容易入味,做起来一点也不麻烦。不管是切成丝或薄片烧汤,还是切块红烧,都很好吃。这样的时鲜蔬菜现在卖3元一斤。

另一个摊子上,一堆长得像“大葱”的蔬菜吸引了记者的注意。摊主得意地介绍,“这可是淮阳产的蒲菜,刚刚上市的,6块钱一斤,可好吃了。”他说,蒲菜是一种长在河边的水生植物,也有人管它叫香蒲,而我们可以食用的部分是剥去硬皮后的嫩芯。蒲菜可以清炒,也可拿来跟肉、鱼、蛋拼合烧制。种类有虾仁烧蒲菜、蛋黄烧蒲菜、鱼片烧蒲菜等。蒲菜不仅好吃,还很有营养价值,一名专门来买蒲菜的老人蔡大爷说,蒲菜生吃有止渴、补气的功效。

买菜怎样“避险”,教你一招 豆芽韭菜都要细的 香葱要挑表面带斑的

老夏逛菜场

蒜苗买长了,菜帮子别油煎了
热线:18651895692
新浪微博: @laoliu
E-mail: laoliu@163.com
QQ: 1925761733
地址: 南京市鼓楼区中山路188号德基大厦12层A座

的吃起来不香,所以韭菜要买细的,因为细细的短的是本地露天种植的香韭菜。

买香葱时,选碧绿的干干净净看上去很新鲜的往往是洒过农药的,相反,那种表面白斑点点的香葱,吃起来反而靠谱。假如你到菜场买菜,你会选哪种呢?南京市农委植保站的方贵平站长提醒市民说,选择没洒过农药的,表面有白斑的香葱,食用更安全,而选择洒过农药的香葱则要多冲洗,方可食用。

快报讯(记者 夏天)豆芽又白又粗的有可能添加了增白剂和增粗剂,韭菜肥肥长长的多为大棚种植



闻香

昨天,一女子在闻花香。一场春雨后,木香花花开如锦,散发出的芳香吸引了不少爱花人。
快报记者 赵杰 摄



乱用减肥药 小心,肝受伤

快报讯(记者 安莹)“四月不减肥,五月、六月徒伤悲……”为了夏天显得身材苗条,李女士猛吃了一通减肥药,没想到自己的盲目“享瘦”行为让自己的肝脏付出了惨痛的代价。

李女士在网上买了几盒减肥药,吃了一个月后,体重是降了下来。但是她却感到浑身不舒服、乏力、食欲下降。开始还以为只是节食的原因,过了一个星期以后,李女士的情况愈加严重。担心之余,她到医院就诊,医生给她做了详细的检查,检查的数据显示,她的肝受损,反映肝功能的转氨酶指数竟达到了500多(正常值在1-40之间)。经询问医生了解到,李女士近两个月一直在大量服用减肥药,用药之前肝功能并未出现任何问题。在排除了病毒性肝炎及自身免疫性肝炎等之后,医生诊断她患上药物性肝炎。

解放军第八一医院肝病专家汪茂荣告诉记者,减肥药中往往会加入一些利尿泄便的中药或西药,从而达到减肥的目的,但是有些药物中有不少成分不明的配方有可能造成肝脏的损害,不少药物性肝炎的患者都是服用成分不明的药物引起。

汪茂荣建议,减肥者一定要采取加强锻炼和控制饮食的科学方法,不要随意过量服用减肥药品,停止不必要的用药,包含中药、草药和补药。尤其是原本就有肝炎的患者,一定要谨遵医嘱用药。

2011加美加留学早起鸟计划

北美名校申请专题讲座

举办时间: 4月23日(周六下午1:30) **讲座地点:** 南京金陵饭店秦淮厅(九楼)

★★ 美国篇 ★★

搭乘2011秋季入学末班车; 2012年秋季名校申请早准备倒计时!

讲座内容

- 一、应届高中毕业生2011春季名校之路**
对于英语成绩突出而准备参加高考的应届毕业生,加成帮您实现美国名校入读梦想;加成与您相约美国前100位名校;
- 二、高二在读生加成2012秋季逐梦计划**
加入加成2011逐梦计划的学生有更多的机会与名校招生老师详细面谈;能够获得最个性化的文书写作;有更多机会和把握冲刺奖学金申请;解密高额奖学金申请三大决定要素!
- 三、美国研究生申请2011可补录**
5所美国名校MBA绿色通道招生!

**11秋季美国入学
及 奖学金捷报榜**

王同学获得卡耐基-梅隆大学录取信, 李同学获得西北大学录取信
崇同学获得康奈尔大学录取信, 董同学获得韦尔斯利学院录取信
吴同学获得图兰大学录取信并获\$24,000 奖学金每年
容同学获得乔治华盛顿录取信并获\$15,000奖学金每年
高同学学获罗德学院录取信并获\$30,000
严同学获得俄亥俄卫斯里大学录取信并获全额奖学金……

加拿大篇

4、5、6月行动, 2011年秋季入学还来得及!

对于办理加拿大留学的准留学生们来说, 现在已经是今年2011年秋季入学的最后时期, 秋季报名尚余名额!

2011年秋季入学尚可申请的大学名单:

劳瑞尔大学、萨省大学、纪念大学、肯考迪亚大学、阿卡迪亚大学、圣玛丽大学等

2012年秋季入学黄金准备期, 加拿大签证早准备!

现在加入南京加成2012加拿大顶级名校早起鸟计划, 获得最权威的留学信息, 最专业的申请指导, 让您留加之路一帆风顺!

加拿大学生签证一直以其严格的资金担保要求著称, 12个月的银行存款历史记录, 每年都会难倒众多的准留学生及家长; 2012年秋季入学加国大学, 让我们现在就行动起来!

加成留学目前已获2011年秋季开学的通知书

麦吉尔大学、多伦多大学、UBC、皇后大学、滑铁卢大学等
顶级名校超过200份, 亲临加成可感受到更多成功案例

免费报名&预约电话: 025-86816000 — 811 (留学部)

地址: 南京市长江路188号德基大厦12层A座