时令蔬果·苋菜

大厨陪你逛菜场

Q 日常生活中，你是不是常为不会买菜而头疼？不同的菜中，即使是同一种食材，也会有不同的要求。究竟怎么选择食材？现在就跟随我们的大厨，一起去菜场走一圈吧。你也可以关注我们的微博@818小生活，说出你的困惑，请大厨专门指点。

苋菜在餐桌上绝对是惹人喜爱的菜肴，最不爱吃蔬菜的人，都忍不住会夹几筷子，拿它的汤汁拌饭，红红的，看上去就很好吃的样子。 现代快报记者 唐蕾

小火慢熬苋菜粥 清热更滋补

苋菜最初是种野菜，因为近些年，人们食用得比较多了，于是便大批量种植起来了。不少人都知道苋菜中含有铁元素，而且容易吸收，可以提高免疫能力，对治疗贫血有一定辅助作用。其实，苋菜可远不止这些好处，它又被称为“长寿菜”，可想而知，是一种多么健康的食材。苋菜内含有丰富的钙质，所以对骨折、骨骼生长、防止肌肉痉挛有功效，苋菜内含有的铁、维生素K等微量元素，可以增加人体内血红蛋白含量，促进造血细胞再生。此外，苋菜还是一种很好的减肥食物，富含植物纤维，减肥排毒，防止便秘。

苋菜可谓蔬菜中的佼佼者，其所含的蛋白质以植物蛋白形式存在，更易被人体吸收；含有的胡萝卜素比番茄中的含量还要高。特别值得一提的是，苋菜中铁和钙的含量甚至高于菠菜。所以，这个季节多吃点苋菜，绝对是没错的。

苋菜分成绿苋菜和红苋菜两种，红苋菜营养价值尤其高。红色就意味着其中维生素A和胡萝卜素含量高，对贫血患者会有辅助食疗的作用。这个季节吃苋菜有清热解毒的作用，但苋菜属凉性食物，肠胃寒气重、容易腹泻的人要少吃；也不要与甲鱼共同食用。

那么苋菜挑选时应该注意哪些问题呢？江苏酒家行政总厨王琛告诉记者，首先要选那些根须较短、杂质较少的；看看叶片是否新鲜无斑点，没有黄叶、杂叶；手掐一下根茎是否脆嫩，用手握住苋菜，是否感觉凉爽、滑嫩。“一般来说，苋菜一捆一捆，用绳子扎着卖，买的时候要注意看一下里面有没有杂物。”

苋菜尽量现买现吃，如果一时吃不完，可去除杂叶、根部，洗净后用湿抹布覆盖，放进冷藏室，能保鲜个两三天。在烹制苋菜时，尽量缩短时间，以免营养物质的流失。

蒜泥苋菜：

这是苋菜最常见的做法。苋菜洗净后，在锅里快速翻炒，放入一些蒜泥，能增加菜肴香味，口感更好；然后放入盐、味精等调味料，待蔬菜内的水分出来后，加热片刻，就可起锅了。“平常炒苋菜时，很多人都喜欢多用水煮一会儿，认为这样口感更酥烂，更好吃。实际上苋菜维生素含量高，高温加热后营养物质易大量流失，最好不要长时间加热，只需适当煮沸就可以了。”

除了清炒外，也可以在炒苋菜时加一些新上市的蚕豆瓣，或者用苋菜炒豆干，搭配起来营养更均衡。苋菜的卤汁很有营养，可以给小朋友拌饭吃。

苋菜粥：

取苋菜150g，粳米60g，苋菜洗净切碎、放入锅内，加入洗净的粳米，再加水和适量的盐，用大火烧开，改小火慢炖，直至煮成黏稠状。做成的苋菜粥色泽鲜红、气味清香，十分美味哦。苋菜粥具有清热止痢的功效，对老年人体虚、便秘、急性肠炎有一定治疗作用。

QQ:2530256571 广告加盟热线：84214095 淘房超市 每周一、三、五见报

商业地产
江北特价门面
65+65m² 85万大厂百悦家小区门口含税 18751976867
63+63m² 159万江岸水城主干道 18751976867
133m² 238万天润城连家店 15895891522
57m² 88万大厂大型社区商业街 15895891522
46m² 75万大厂永利购物 13739194168
80m² 118万大厂双门面 13739194168
170m² 198万大厂阿尔卡双门面含税 18913318131
81m² 168万大厂永辉双门面急用钱 18913318131
桥北门面
33m² 148万江浦主干道 13739194168
166m² 330万旭日爱上城含税 15895891522
49m² 115万大华锦绣华城 13739194168
90m² 228万明发滨江主干道含税 18913318131
45m² 118万旭日上城弘阳商业圈 18751976867
68m² 185万旭日上城 13739194168
270m² 573万旭日爱上城双门面 18751976867
136m² 269万南浦路主干线双门面 18751976867
222m² 548万天润城 13739194168
148m² 368万旭日爱上城含税 13739194168
90m² 145万明发商业街含税 18751976867
70m² 238万家乐福商圈双门面含税 18913318131
147m² 368万爱上城含税高性价 18913318131
150+75m² 315万华侨城买二送一 15895891522
67m² 238万沃尔玛弘阳商圈含税 18913318131
201m² 538万金盛弘阳商圈含税 18913318131
40m² 175万天润城十字路口 15895891522
45m² 135万明发滨江新城含税 13739194168

桥北门面
176m² 288万威尼斯水城含税 13739194168
113m² 338万明发城市广场主干道 15895891522
71m² 188万浦珠路大华锦绣 15895891522
90m² 225万明发滨江主干道 15895891522
31m² 136万天润城双门面 18913318131
大厂门面
33m² 79万新天地购物中心对面含税 18751976867
166m² 187万江北大道轻轨口 18751976867
245m² 265万凤南街含税 18751976867
113+113m² 268万永辉超市旁 18751976867
57m² 86万阿尔卡迪亚含税 15895920236
46m² 66万阿尔卡迪亚含税 15895891522
300m² 688万永辉超市旁独栋 15895891522
63+63m² 268万鑫城国际 13739194168
89m² 138万南钢医院对面含税 15895920236
德基大厦
225m² 558万含税5A级 86562770
230m² 598万带租约35万/年含税豪装 86562770
500m² 1268万租约75万/年含税豪装 86562770
夫子庙别墅 250+200m² 688万秦淮河畔全新欧式豪装150万前庭后院屋顶花园车库 86562770
夫子庙别墅 295+200m² 768万得房率高七室三厅院200m²品质豪装 86562770
西桥双门面 1/7 56m² 215万年租8万宽7米 13851711637
马台街双门面 1/5 63m² 228万年租10万易投资 13851711637
华侨路门面 56m² 210万 84712686
鼓楼区
盐仓桥 46m² 6/7 78万两室精装无税南北 13815408866
金陵小区 6/7 52m² 43万精装5万02房边户超值 13305159883
金陵一村 62m² 4/5 80万入户口特价 13451872262
石头城新村 2/7 52m² 105万南北全明98年房 13813826288
水佐岗 4/6 58m² 130万赤小双南精装多套 13813826288
汉口西路 4/7 66m² 270万豪装急售南北 15305140471
西桥 2/7 160m² 308万框架装修 15305140471
北阴阳营 2/5 55m² 104万三室双南 15305140471
湖北路 6/7 72m² 145.8万南北地势佳 15305140471
鼓楼地铁口 4/7 69m² 132万三房地铁口 13851711637
五条巷 1/7 63m² 142万三房院50m² 13851711637
五条巷 2/7 79m² 167万双南一北 13851711637
五条巷 1/5 79m² 199万大院100m²三房 13851711637
大方新村 1/6 66+40m² 150万双南带大院 13851711637
雅典花园 11/12 90m² 235万双南厅大交便 13851711637
大方巷 3/6 45m² 89万赤小阳光好 13851711637
湖北路 3/7 78m² 172万三房地铁口 13851711637
鼓楼二条巷 3/7 71m² 162万双南一北全明 15250989691
鼓楼新村 1/7 71+40m² 165万97年带大院 15250989691
西桥 6/7 81m² 162万双南一北精装 18705176501
鼓楼 3/5 49.5m² 80万南大宿舍精装 18705176501
汉中门 1/6 67m² 122万阳光好院35m² 18705176501
上海路 4/7 76m² 158万全明东边户 15312006168
华新巷29中 3/7 103m² 328万省高院豪装 15312006168
三牌楼 3/6 73m² 143万采光好得房率高 15312006168
国庐新村 3/7 81m² 315万力小29中全明 15312006168
马鞍山路 2F 65m² 180万三室精装 52819456

龙凤花园 24/31 140m² 370万豪装 84712686
山西路 5/18 60m² 110万精装 84712686
新河二村 6/6 100m² 270万03年三房带阁楼70m² 13813865928
西流湾 5/7 73m² 138万稀缺小三房 13813865928
工人新村 2F 42m² 69万两房近地铁 83434883
交通一村 2F 53m² 86万二室一厅闹中取静 83434883
树人中学 5/6 100m² 270万满五年唯一2005年建 18994040009
恒盛家园 1/6 85m² 132万地铁口精装院子100m² 13605143861
世茂外滩新城 29/33 115m² 250万无税精装飘窗 13913990663
世茂外滩新城 18/60 103m² 240万精装未住江景 13913990663
世茂外滩新城 40/60 180m² 380万地暖豪装江景价低 13605143861
世茂外滩新城 58/60 177m² 370万满5年豪装未住 13605143861
世茂外滩新城 26/52 268m² 561万豪装地暖未住江景 18994040009
世茂外滩新城 29/33 149m² 340万精装未住三房 18994040009
世茂外滩新城 35/60 162m² 338万豪装未住满五年江景 13770798900
世茂外滩新城 6/60 127m² 228万满5年唯一豪装未住 13770798900

龙蟠路新房
130m²，靠近西安门地铁站，金润发对面，与南京报业大厦一街之隔。
一口价 298万
联系人：李先生
电话：18005161770

热河南路 2/6 67m² 113万双南三房满五唯一 13770798900
秦淮区
苜蓿园大街阳光公寓 150m² 255万8/9 4室2厅2卫有电梯带车位 15312082752
钟灵街地铁站省委农科院 送阁楼地下室118m² 3室2厅2卫260万精装无税 15312082752
光华路清新家园 全明边户2室2厅精装修带暖气4/6 93.4m² 177万含税 15312082752
苜蓿园大街光华路紫金华联寺 天坛新寓全明边户3室1厅带院子1/6 75m² 130万 15312082752
长白街五福巷 4F 49m² 2房90年满五年78万 13921443118
马府新村 6/6 76.7m² 2室1厅141万精装三中学区 13815413086
游小本部 9/10 120m² 325万双南三室两厅 15312006168
王府大街 6/7 45m² 88万大单地势佳 15305140471
来凤新村 1/7 87.2m² 178万双南有院 18705176501
石门坎 1/6 67+16m² 103万精装全明送院子 84876553
银龙花园 3/7 87m² 122万全明南北三房 84876553
蓝旗街多套 2/6 63m² 105万三房全明环好 84876553
蓝旗街 4/6 52m² 81万精装南北全明 84606553
光华门 1/7 70+40m² 126万双南院子大 84648553

瑞金路 2/7 56m² 96万双南一中学区 84648553
银龙花园 3/6 87m² 120万双南一北全明 84646595
天地花园 2/7 74m² 130万房型好边户 84648553
银龙花园 5/6 72m² 95万边户全明含税 84606553
光华东街 3/7 62m² 100万落户双南可贷款 84606553
银龙花园 2/6 55m² 73万稀缺小两房 13913004164
银龙花园 5/6 67m² 102万精装双南 13913004164
胜利村 2/6 63m² 105万精装双南双学区房 13913004164
来凤太平苑 6/7F 51m² 86.5万二室简装管气 52819994
雨花台区
雨花南路 5/7 69m² 2室1厅106万装修双南雨外校 13815413086
玻纤院 5/7 69.7m² 2室1厅110万装修学区好双南 13815413086
亚东国际 13/28 134.9m² 3室2厅310万精装送产权车位 13815413086
雨虹雅苑 6/6 192m² 4室2厅2卫215万送产权车位阁楼60m² 13815413086
雨花新村 3/7 58m² 88.5万双南精装 84646595
雨花新村 1/6 47m² 68.5万南北二房送院子 84646595
七彩新城 3/34F 94m² 73.5万三室新空 52205223
七彩新城 6/34F 106m² 86万三室豪装能过户 52819994
七彩新城 5/21F 88m² 120万两室精装在办证 52812199
七彩新城 5/21F 103m² 130万三室产权 52819994
七彩新城 26/34F 87m² 74.5万双南精装地铁 52205223
兴梅雅苑 4/11F 118.5m² 69.8万三室精装可更名 52819994
七彩国学府 9/34F 87m² 67.8万双南新空房 52205223
七彩幸福里 5/21F 43m² 44.8万拎包入住可办证 52812199
七彩幸福里 7/21F 96m² 58.8万可办证 52812199
建宁二村 4/6F 45m² 50万精装产权南北 52205223

明豪花园 3/6F 120m² 69.8万三室新空价优 52205223
明豪花园 4/6F 123.5m² 65.8万三室两厅简单装修 52205223
泰山公寓 4/6F 136m² 76.8万精装四室 52819456
福润雅居 4/7F 102m² 69.8万精装双南房型好 52205223
福润雅居 1跃2 43m² 34万商铺可做住宅 13376059398
东升裕园 1F 85m² 63.5万新空毛坯 13376059398
樟香园 3F 72m² 56.8万双南精装修 13376059398
福润园 6跃7 184m² 78万新空送地下室 13376059398
翠竹园 5F 42m² 34万精装拎包入住 13376059398
秦淮新苑 4/11F 102m² 68.5万精装交便环境优 52819994
建邺区
奥体南商品房 8/33 72m² 二室南92万 18951673024
奥体南商品房 6/33 89.24m² 南北118万 18951673024
爱达花园 3/7 88.21m² 3室1厅152万双南全明 13815413086
水西门 5/7 72m² 125万双南有物管 13390917978
南湖公园旁 2/7 42m² 70万送露台双阳台 18551673079
彩虹苑 4/7 87m² 162万无税黄金楼层 13921446565
凤栖苑 2/7 69m² 140万满五低楼层双南一北 15895992957
长虹路后街 1/7 99.8m² 165万满五年超低价格 15895992957
真园 4/6 64m² 120万婚装双南两房 18551673079
横塘西苑 8/9 91m² 215万精装含税全新 13390917978
江南名府 4/6 90m² 200万南北房型全明通透 18551673079
艺苑村连家店 1/6 90m² 200万年租金15万 18551673079
莲花嘉园 25/33F 82m² 110万二室新空绝佳位置 52819994
莲花嘉园 26/34 71.2m² 105万双南精装产权 52819456
莲花嘉园 29F 88.5m² 98万新空经适房无税 52205223

莲花南苑 26/33 92m² 120万新空3房全明地铁口 15050580098
嘉业国际城 26/30 106m² 148万精装超低价双学区房 15050580098
应天大街 4/6 44m² 80万精装两房南北通透 15050580098
双和园 17/18 122m² 180万满五年唯一婚装三房 15050580098
江北
南钢 4/6 53m² 27万精装修事宜老人居住 18013301268
南钢 2/4 64m² 36.5万可入户超低价 18013301268
南钢 3/6 70m² 54万可入户可贷款 18013301268
杨庄 5/5 80m² 57.8可入户精装无税 18013301268
欣乐 1/6 84m² 72万送大院子精装修商圈地 18013301268
新庄西村 6/6 61m² 40万可入户地势佳 18013301268
草芳新苑 5/6 88m² 78万三房实用满五年无税 18013301268
大厂福基 10/11 82m² 62.5万新房带户口单价低 18013301268
桂馨园 3/6 104m² 84.8万满五年三楼轻轨口 18013301268
江北南钢 4/6 53m² 24.8万双南天然气精装 13851831968
江北南钢 3/6 64m² 43万天然气双南精装 13851831968
江北九龙洼 3/4 41m² 23万精装设施全南天然气 13851831968
江北私房 1/1 50m² 41万将拆迁易投资两证齐全 13851831968
玄武/栖霞
一枝园 39m² 2/7 82万净满五九中学区 83350898
北门桥 66m² 5/28 118万满五九中学区 83350898
湖景花园 3/11 122m² 328万绝版湖景豪装 13813826288
望燕名居 1/5 43m² 64万阳光好 18705176501
马群芝嘉 3/6 64m² 81万套型环境好 18913919112
马群公寓 1/6 89m² 135万大花园得房高 18913919112
百水芊城 1/6 85m² 110万门面高租金 18913919112
炼油三村 3/6 57m² 43万南北通透急售价优 15050580098