

吃腻鱼和肉 下地换胃口

野菜成市民餐桌“香饽饽”

□晚报记者 吴坤 实习生 周洋

本报讯 春光明媚,杨柳吐青,田间地头的荠菜、马齿苋、蕨菜等野菜,很受常吃鸡鸭鱼肉的城里人喜爱。这不,昨天上午,几位老太结伴来到市区的河坡挖起了荠菜,打算让家人也都尝个“鲜”。

当日9时许,记者来到河堤感受春日弥漫在空气中的泥土芬芳时,见到4位老太手里拿着小铲子

和塑料袋兴致勃勃地在挖荠菜。据她们说,荠菜味道鲜美,风味独特,十分好吃。生长在河坡、地头上的荠菜,没有施过化肥、农药,是安全纯天然的食品。

“现在青菜不便宜,上河坡、地头挖野菜既省钱又锻炼身体,今天我要弄一些荠菜回家包饺子。”自上个周末开始,市民王老太就常来这里挖野菜,她说,很多种野菜都有营养价值,适量吃一些,既可以

尝鲜,对身体又有好处。

一位老太还告诉记者,家里平常吃鸡鸭鱼肉,家人很想换个口味,这些荠菜可做汤、下面条等,拌入鸡蛋、粉条等一起做素包子,味道也很不错。

对于一些市民喜欢走出家门挖野菜食用,市营养学会有关专家提醒,野菜虽然好吃,但体质较弱或容易过敏的人不吃为好。因为野菜并不等同于“绿色食品”,在有污

染的草地、马路两旁生长的野菜,食用后很容易中毒。

有关人士提醒市民,采挖荠菜时,最好选择河坡或荒地,不要到麦田里去。一是那里的荠菜较少,二是现在正是小麦返青时节,被踩踏过的麦苗很难再翻身了。另外,如果采挖生长在田边的野菜也要多长个心眼,看看田里的作物最近有没有喷施农药,以免采挖了留有农药的野菜,从而引起食物中毒。

工商人员做“媒” 万亩树苗出“嫁”

□晚报记者 高洪驰

本报讯 “工商部门帮俺牵线搭桥销杨树苗,且不收一分钱,这样的工商干部俺苗农欢迎!”3月17日,西华县红花镇苗农惠启云谈起该县工商局帮该镇优质杨树苗如意出“嫁”的事时,激动不已。

红花镇是豫东最大的苗木基地,有林、果苗木3万余亩,仅今年种植优质杨树苗就达两万余亩,数量大,品质优。往年,外地客商云集,争相抢购。然而,受金融危机的影响,今年外地客商来此购买树苗的却寥寥无几,这可愁坏了苗农。当地工商部门了解这一情况后,主动把该镇种植杨树苗最大的村——护挡城村作为“红盾帮农联络点”,派人北上河北、山东,南下湖北、安徽等地联系业务,并在互联网上发布销售信息。经过工商人员的不懈努力,终于引来100多位外地客商来此洽谈、收购。很快,2000余亩优质杨树苗就销售一空,仅此一项就为该村苗农增收20余万元。

目前,在该县工商人员的帮助下,红花镇两万余亩优质杨树苗已售2/3。线索提供 陶忠海

《沙颍时评》邮箱:zkwbzou-juan@126.com, 欢迎各方贤能继续踊跃赐稿。

短途空闲火车卧铺票价可打折

据新华社信息 3月15日,记者了解到,根据铁道部最新规定,从3月15日开始至6月30日,铁路部门将对列车运行中的空闲卧铺进行打折,优惠幅度在20%~50%间。

铁路自春运后进入了淡季。为了拉动旅客乘车需求,铁道部推出了打折优惠政策。根据铁道部新出台的《关于短途卧铺票价优惠办法的通知》,列车运行最后一日(含当

日运行)6点以后的空闲卧铺可以执行卧铺优惠价。符合这一优惠条件的列车,将分200公里以内和200公里至400公里运行区段计算卧铺优惠价。其中,200公里内的硬卧(上、中、下铺)优惠价按照

该次列车对应硬座票价的170%计算,软卧(上、下铺)优惠价按照该次列车对应硬座票价的270%计算;200公里至400公里间的硬卧(上、中、下铺)优惠价按照该次列车对应硬座票价的158%计算;

软卧(上、下铺)优惠价按照该次列车对应硬座票价的258%计算。已享受半价卧铺票的旅客不再享受以上优惠。

据悉,按照原价计算,此次降价幅度基本保持在20%~50%。打折票上会标有“折”字,实行票价优惠后各车次均有不等的优惠。暑运7月1日开始后由于客流量上升,不再执行该优惠政策。

周口市旅行社夕阳红品质游专线

河南省优秀旅行社 许可证号:L-HEN-GN16033

★奥运之后游北京——北京五日游 660元/人 3月28日发团

★阳春三月下江南——苏州杭州上海五日游 580元/人 4月3日发团

因为专一 所以专业

地址:市区七一东路市政府南楼109室
电话:8273856 6089771 8850798 13513877111

周口市旅行社 第三届千名老人游活动拉开帷幕

本报讯 阳春三月,风和日丽,桃花盛开,在这充满生机与活力的季节里,周口市旅行社应广大游客朋友要求,特举办第三届以老年人为主的千名老人游活动。

本次活动主要分为两条线路,一是奥运之后游北京——北京五日游;二是阳春三月下江南——苏州、杭州、上海五日游。为办好本次活动,周口市旅行社做好了周密的部署和细致的安排。在路线设计上体现出对老年人无微不至的关怀,在行程安排上充分满足老年人的需求。另外周口市旅行社还对60岁以上的老人及各

(市旅)



世界名牌 格力空调

格力于3月12~3月22日开展“高效节能环保惠及全人类,震撼底价返现惠及您和他”促销活动。



震撼底价



大1P 新型变频冷暖 2499元/台
大1P 常规定频冷暖 1699元/台



全场挂机直降700元
全场柜机直降900元

即日起进店登记即可享受相应优惠!