受H7N9禽流感影响

菜市场活禽遇冷，海鲜蔬菜受宠

本报讯（记者 蔡玲玲）昨天，记者从市区多个菜场了解到，受H7N9禽流感影响，卖鸡鸭卤味的生意明显受到冷落，不少活禽摊位甚至暂时关门歇业。相比之下，蔬菜、海鲜摊位却是人头攒动。摊主们说，最近吃鱼、吃菜的人明显多了。

昨天上午9时，记者在市区周松菜市场兜了一圈，未发现有活禽的踪影。在卖熟食的摊位，记者看到了酱油鸭与白切鸡。“受禽流感的影响，这几天的生意差了很多。”摊主张先生说，以前每公斤白切鸡可以卖四五十元，现在二三十元都少有人来买。“这些白切鸡还是前段时间进的货，现在大家不进货了。”张先生说，相比白切鸡，酱油鸭稍微卖得好些，但价格也较之前跌了一点。

随后，记者来到安阳菜市场。一排8间店面的活禽摊位齐刷刷地关了门，长长的走道显得空荡荡的（如图）。卖拉面的一位摊主告诉记者，对面一排活禽摊位关门已有一周左右了。

相较活禽摊位的冷清，海鲜、蔬菜摊位前人气很旺，海鲜的销量比起以前有了明显的提升，价格也有不同程度的上涨。“主要原因是海鲜少了，进货的价格贵了，其次也是受到禽流感的影响。”安阳菜市场一王姓摊主说，鲍鱼相比前段时间，每公斤贵了40元左右。白虾、子梅鱼的价格也稍有上涨。此外，黄瓜、番茄的价格，每公斤也有1元至2元的上涨幅度。

“我们家已经十来天没吃鸡鸭了，主要以蔬菜、海鲜、河鱼为主。”正在海鲜摊前挑子梅鱼的黄女士说。

教您挑果蔬

记者帮帮帮

本期推荐：金针菇

■记者 蔡玲玲

形态优美的金针菇，人见人爱，以其菌盖滑嫩、柄脆、营养丰富、味道鲜美而著称，是凉拌菜和火锅的上好食材。

不要挑颜色特均匀鲜亮、有异味的

菜市场上，金针菇一年到头都有卖。有些金针菇看起来颜色很白很新鲜，但凑近一闻，有股刺鼻的味道。很多市民认为，这可能是不法商贩添加了防腐剂。

市农林局农业站技术人员陈义重说，用药物浸泡金针菇使之变白或者防腐的说法，不一定正确，需检测才能得出结论。但一些经营者为了延长金针菇的存放时间，保持其新鲜口感，会用塑料袋密封金针菇，打开塑料袋有时会闻到一股类似甲醛的味道，这可能是金针菇自身产生的，只需把金针菇敞放一段时间，刺鼻的味道就会消失，并不影响食用。

陈义重说，金针菇分白色和黄色两个品种。但不管是白是黄，颜色特别均匀、鲜亮的，没有原来的清香而有异味的，可能是经过熏、漂、染或用添加剂处理过。

大厨教你两道好吃菜式

阳光假日酒店行政总厨郑宏冠推荐：

剁椒金针菇

原料：金针菇400克，剁椒4汤匙，蒸鱼豉油3汤匙，小葱2根，食用油2汤匙。

做法：金针菇剪去根部，洗净沥水，摆在盘中；红椒剁碎，姜蒜切成末，再加一些白糖和盐，一起拌匀；将剁椒铺在金针菇上面；蒸锅加水，大火烧开，金针菇入锅大火蒸5分钟；金针菇出锅后将盘子里的汤汁倒掉不用；小葱切末，洒在剁椒上，浇一些蒸鱼豉油，最后浇上热油即可。

香烤金针菇培根卷

原料：培根，金针菇，白芝麻

做法：培根从中间一切为二；金针菇切三段，切成与培根一样的长度；金针菇用培根卷起来，用一根牙签固定住；依次做好，放在铺有锡纸的烤盘里；烤箱预热180℃，上下火，12至15分钟即可，出炉时撒点白芝麻装饰一下；把培根卷在盘中摆成爆竹的形状，中间放一根香菜。

郑宏冠说，金针菇洗净后一定要沥净水。剁椒金针菇这道菜，不需要额外加盐调味；最后淋的热油，一定要烧至微微冒烟，这样才能激出鲜香味。金针菇易熟，大火蒸5分钟就可以了。而做香烤金针菇培根卷，没有烤箱的朋友直接用锅煎，味道也一样。

多吃金针菇可增强抵抗力

据市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍，金针菇中含锌量比较高，能促进体内新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用，对生长发育也大有益处，能促进儿童智力发育和健脑的作用，被誉为“益智菇”。此外，金针菇可抑制血脂升高，降低胆固醇，防治心脑血管疾病，也适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用。

不过，戴福仁说，金针菇并非人人皆宜。传统医学认为，金针菇性寒，脾胃虚寒、慢性腹泻的人应少吃；关节炎、红斑狼疮患者也要慎食，以免加重病情。另外，食用鲜金针菇前，应在冷水中浸泡2小时；烹饪时要把金针菇煮软煮熟。

另据《中国食药用菌学》指出，金针菇子实体中含有两种具有抗病毒活性的蛋白质：单链核糖体失活蛋白（RIP）、不含糖基蛋白（Zb），这两种蛋白可以直接作用于病毒的DNA和RNA，使病毒失去复制和转录功能。因此，在当下流感多发季节，可常吃金针菇。不过，专家表示，食用金针菇不能代替其他预防措施。

推进全民健身运动 倡导健康生活方式

2013年瑞安市“华峰申银”杯
千人万米健身跑比赛

为丰富广大群众精神文化生活，促进我市全民健身运动的开展，经研究决定，举行2013年瑞安市“华峰申银”杯千人万米健身跑比赛。

一、比赛时间、地点：

时间：4月20日（周六）上午7：30

地点：瑞安市外滩滨江路（西起南门公交站头，东至经济开发区东港路）

二、组织机构：

主办单位：瑞安市体育事业发展局、瑞安市总工会、共青团瑞安市委员会、瑞安日报社

承办单位：瑞安市健身跑协会

冠名单位：华峰申银资产管理有限公司

协办单位：浙商银行温州瑞安支行　中国人寿保险股份有限公司瑞安市支公司

指定用酒：中国劲酒

指定饮品：娃哈哈启力（运动功能型饮料）

三、竞赛项目及年龄分组：

（一）男子组（分青年、中老年组）

1. 青年组10000米：45周岁以下（1968年4月20日以后出生）

2. 中老年组10000米：45周岁以上（1968年4月20日以前出生）

（二）女子组（不设组别）5000米

四、奖项设置：

男子青年组、男子中老年组、女子组各取前8名优胜奖，颁发奖品和证书，另取鼓励奖若干名。

4月20日（周六）开赛

报名成功的选手请于4月18、19日到安福路瑞安日报社一楼市民服务中心（市府东首）领取参赛服装及号码牌