本周起活禽市场全面解禁

生意恢复正常也许还要一段时间

■见习记者 黄国夫

这两天，到菜市场买菜的市民，听到了久违的鸡鸭叫声。
随着H7N9禽流感逐渐得到控制，已经关闭了近两个月的活禽交易市场从本周起开始全面解禁，这是记者从市工商局获悉的。

经营户盼着赶紧把这批鸡卖出去

昨日上午9时许，记者一走进安阳菜市场，就听到了鸡叫的声音，对很多市民来说，这声音久违了。

在活禽区，有3家经营户已经店门大开，门口摆着多只已经宰杀好的鸡、鸭、鸽子。而一个星期前记者来此采访时，这里的活禽经营户还是大门紧闭。

由于生意还没有恢复，过道依然显得冷清。但对于经营户来说，这已是一个好兆头。一经营户说，前段时间，买菜的市民看见鸡鸭都远远地避着走。

“听说旁边的店铺已经开张了，前两天我就赶紧整理一下也开张了。”经营户林先生说，他万万没想到这次H7N9禽流感对鸡鸭销售影响会这么严重，2003年的非典、2004年的禽流感流行时，他的店最多也就关了1个月，这次他歇息了足足50天。

“损失可大了，房租、人工等加起来，起码要损失一两万元。”林先生说。

除了门店的损失，最让林先生心痛的还是自家养的这些鸡。林先生是陶山人，家里有一个养鸡场。H7N9禽流感之前，养殖场里200多只鸡正到了出栏的时候，而禽流感的到来阻碍了鸡的正常上市。

“鸡到了成熟期，再喂它都长不了个，近两个月时间，等于白白喂它们了。”林先生说，为了减少损失，他要赶紧把这批鸡先卖出去。

人气不够，经营户早早收摊

随后，记者来到望江菜市场。这里的禽类区依然空荡荡的，中间的十多个摊位要么盖着尼龙布，要么摆着一些木板，看情形似乎还没有开张。只有边上的一家较小的门店开着。

“开了，全都开了啊。不过他们忙完手头的事情，就收摊了，9时之前基本都回去了。”店主季女士告诉记者，望江菜市场基本以批发为主，客户打电话过来预订，经营户们上午过来宰杀一下送去就完事了。

“以前这里生意还是可以的，不到12时我们基本不会收摊。现在就不行了，你看，这条路上一个人也没有。”季女士指着空无一人的过道，摇摇头说。

一个月后家禽可能会涨价

虽然现在活禽交易市场已经相继放开，但禽流感的阴霾依然还没有完全散去，家禽生意恢复正常也许还要一段时间。

在安阳菜市场，一经营户谷女士告诉记者：“这两天生意不好，一个上午才卖掉两只鸡、一只鸭，过了中午更没人买了。”据了解，谷女士是前天重新开张的，各进了十几只鸡、鸭、鸽子，但两天下来，每天仅300多元的销售额。

“我估计这批进过来的家禽要好几天才能卖得掉。”谷女士指着笼子里的鸭子无奈地说。

据了解，目前家禽价格基本与H7N9禽流感之前持平，鸡基本保持在20元／公斤，鸭的价格在40元／公斤左右。

“不过一个月后价格肯定会有所上涨。”谷女士表示，H7N9禽流感期间，各地为了防止疫情扩散或养殖场为减少饲养成本，大量活禽被宰杀，或掩埋或冷冻，家禽数量的减少必然会导致价格上涨。

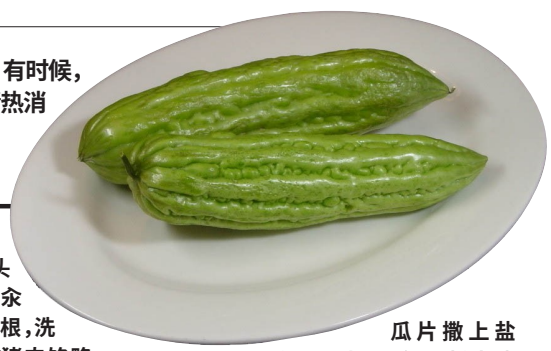
教您挑果蔬

记者帮帮帮

本期推荐：苦瓜

■记者 蔡玲玲

有时候，吃苦，是一种品德。有时候，吃苦，也是一种“食尚”。比如，清热消暑的苦瓜，就是夏天一道不可或缺的清凉菜。



“果瘤”是判断苦瓜好坏的关键

虽然苦瓜有苦味，但它脆而清香，苦得有亲和力。据市农业站技术人员陈义重介绍，挑选苦瓜，应当挑选幼瓜，这样才能保证其口感与营养，而成熟了的苦瓜很容易熟过头，从而错过最美味的时候。

如何辨别幼瓜？首先，从颜色上看，应当挑翠绿色外皮的苦瓜，这样比较新鲜；若发黄了，则是生长过头了，吃起来没有苦瓜应有的口感，会发软，没有脆实的感觉。此外，苦瓜身上一粒粒“果瘤”是判断苦瓜好坏的关键，外表的颗粒越大越饱满就表示里面的果肉越厚，反之则果肉较薄。

重量上，挑选苦瓜应以500克左右为标准。这样的苦瓜果肉厚、口感好，苦瓜里面的汁液也比较充足。不建议挑选较小的苦瓜，因为会很苦。大家挑选时，选择较沉并且瓜型较直的就可以了。

苦瓜被称为“君子菜”

某酒店行政总厨郑宏冠推荐：

苦瓜酿

材料：苦瓜、虾仁、猪肉馅、水发香菇适量；葱花、水淀粉、盐、酱油、清汤、香油适量。

做法：苦瓜洗净、斜切去头尾，切成小段，去瓤、籽；入沸水氽烫随即捞出，过凉；水发香菇去根，洗净切碎末；虾仁洗净，敲成泥；猪肉馅略剁成肉糜；取一大碗，放入猪肉糜、虾泥、香菇末，加葱花、盐、酱油，搅匀；分次加入清汤，朝同一方向搅拌（使肉馅更有弹性，成菜更香）；苦瓜内逐一填入肉馅，用勺压紧；盘中抹少许油，苦瓜盅摆入；蒸锅水烧开，大火蒸苦瓜盅5分钟取出；锅置火上放入枸杞，将蒸苦瓜的原汁入锅中烧开，淋少许香油勾琉璃芡汁，芡汁淋在蒸好的苦瓜上，点缀枸杞即可。

苦瓜鸡蛋饼

材料：苦瓜一根，鸡蛋两个，盐、味精、油适量。

做法：将苦瓜洗净，切开去籽；将苦瓜切碎，打入鸡蛋，放入盐、味精调匀；锅里放油，放入蛋液；凝固后翻面，两面金黄色即熟；出锅稍凉，切好装盘。

厨师有话说：苦瓜以味得名，但与其他食材搭配时并不会将苦味渗入别的材料中，因而也被人称为“君子菜”。一般来说，苦瓜有这么几种去苦的方法：用水焯，即把苦瓜切成块状，先用水煮熟，然后放进冷水中浸泡，这样苦味虽能除尽，但没有了苦瓜的风味；用盐渍，将切好的瓜片撒上盐腌渍一会儿，然后将水滤掉，这样既可减轻苦味，且苦瓜的风味犹存；用水漂，将苦瓜剖开、去籽，切成丝条，然后再用凉水漂洗，边洗边用手轻轻捏，洗一会儿后换水再洗，如此反复漂洗三四次，苦汁就随水流失，苦味也就去除，就没有必要用开水烫或用盐渍了。这样处理好的苦瓜炒熟后，味道鲜美，微带苦味。

吃苦瓜可预防糖尿病

市人民医院门诊营养科副主任医师戴福仁介绍，每100克苦瓜仅18千卡热量，比减肥美眉最喜欢的番茄还少7千卡，只比小黄瓜多3千卡，但更有饱足感。实验发现，苦瓜中所含的苦瓜素，1毫克就可阻止100克的脂肪吸收。另外，苦瓜的维生素C含量很高，具有预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、提高机体应激能力等作用，加上其特殊的生理活性蛋白质，能帮助皮肤新生与伤口愈合，具有护肤美容的效果。苦瓜含有促进胰岛素分泌的成分，具有帮助控制血糖，预防糖尿病的作用。

市文化馆免费艺术培训报名开始了

本报讯（记者 林晓）记者昨从市文化馆了解到，免费艺术培训班开始报名了。

报名时间：即日开始，上午9时至12时，下午14时30分至17时。报名地点：市文化馆培训部（解放中路8号）。联系电话：65611545，13806857186，王老师。报名要求：携带身份证复印件一张，一寸彩色近照两张到报名地点如实填写报名表，并根据要求参加程度测试。

此外，喜欢越剧和京剧的朋友，还可以到免费开放的活动地点参加相关活动。

市文化馆2013年度公益免费培训项目

培训班名称	培训时间
葫芦丝培训班	6月份
瑞安市女子工笔画俱乐部	7月上旬
越剧唱腔、身段培训班	7月中下旬
中学生吉他培训班	7月至8月
少儿思维传承与拓展班	7月至9月
“近墨者”书法俱乐部	8月上旬
中国民族民间舞蹈培训班	7月上旬
街舞培训班	7月至8月
社区中老年声乐培训班	8月至9月
新居民声乐培训班	10月至11月
排舞基础理论及实践班	11月下旬
文化员艺术技能培训班	11月至12月
美术、书法培训班	10月下旬
摄影培训班	11月下旬

市文化馆2013年度免费开放服务项目

项目	时间	活动地点
湖滨越剧团	固定每周三、四上午，不固定周五上午	解放中路8号三楼活动厅
老年大越剧班	固定每周二、三下午，不固定周五晚上	
京剧俱乐部	每周日上午	

我市将开展第9届中小学生“暑假读好书”活动

本报讯（通讯员 朱海燕 记者 黄丽云）日前，记者从市教育局获悉，今年暑假期间，我市将开展第9届中小学生“暑假读好书”活动，学生撰写读书心得有机会获奖。

学生可根据读书活动组委会推荐的暑假读好书书目，选择自己最喜爱的一本书，在暑假期间认真阅读，并撰写读书心得。

文章字数要求：小学生不少于500字，中学生不少于800字，体裁不限，题目自拟，读书心得的小标题必须注明所读图书的书名。文章必须由参赛学生自己撰写，不得抄袭。

本次征文将根据学区、直属学校上报征文篇数，一等奖占选送篇数（作品）的15%，二等奖占选送篇数（作品）的30%，三等奖占选送篇数（作品）的55%。