

非凡十年 出彩漯河

餐桌越来越丰盛 吃得越来越健康

■文图 本报记者 尹晓玉
一日三餐，饭菜飘香。日复一日，我们的碗里始终装着记忆的味道和动人的情愫。十年间，虽然“吃”依然是漯河人关注的重点，但“吃”的理念、内容和方式却发生了巨大变化。注重健康已成为多数家庭的共识。

食物多样 餐桌丰盛

十年间，老百姓餐桌上的菜品越来越丰富，着实让人们感受到生活水平日益提高。采访中，广大市民纷纷感慨，过去冬天想吃西瓜、黄瓜都是奢望，现在水果和蔬菜已经不分季节；过去，吃顿香辣虾就算吃了山珍海味，现在小龙虾、帝王蟹乘坐飞机到漯河时还在活蹦乱跳。龙虾、螃蟹、鲍鱼、海参、各种品类的鱼，以前认为的奢侈菜品已经走上百姓餐桌。过去，街头的餐馆以面食和炒菜为主，现在中国八大菜系应有尽有，韩国烧烤、日本料理……只有想不到的，没有吃不到的，不出漯河就能吃遍世界了。

“国庆假期，孙子要回家吃饭，我得好好准备一下。今天的鲈鱼和虾看着都不错，我要两条鱼，再来三斤活虾。”9月30日，在辽河路一家大型商超，孙阿姨推着满载物品的购物车，在水产区挑选着鱼和虾。谈及十年间家庭餐桌的变化，孙阿姨打开了话匣子：“十年前，活虾不好买，想给孩子补充营养，冷冻的大虾都是好东西了。现在龙虾、螃蟹还有各种鱼，菜市场、超市都有，也不是啥稀奇物了，价格也便宜了，想吃的话，出门就能买到鲜货。”

“今天的午饭有小龙虾、大盘鸡、烧茄子、烧青菜、蒸山药……”10月3日，家住恒大御景小区的刘俞指着香气四溢的饭菜告诉记者，她喜欢下厨，厨艺也不错。孩子和父母在家时，她会准备各种好吃的。“我还烤的有蛋糕，一会儿就好。我喜欢研究吃



车女士做的早餐。

的，每顿饭都做得丰富、营养均衡。”刘俞说，十年前，食物还没这么丰富，大儿子每天早上吃一个鸡蛋，吃肉基本上以猪肉和鸡肉为主，牛奶很少喝。现在，牛奶种类丰富，纯牛奶、脱脂牛奶、加钙牛奶等应有尽有。

合理搭配 吃出健康

伴随着食物种类的丰富，人们在吃喝方面更加注重荤素搭配和健康饮食了，开始讲究食物新鲜、种类多样、吃得均衡有营养。

“蔬菜还是吃有机的好，现在大超市都有有机蔬菜的专柜，买着也方便。”市民路先生告诉记者，他注重饮食健康，每天一大早，便会去市场选购新鲜食材。他对选购的食材很挑剔，水果要吃当季的、蔬菜要吃新鲜的、鱼虾要吃活蹦乱跳的。

市民车女士非常注重早餐的营养搭配，每天都为孩子准备营养丰富的早餐。“用的大多都是常见食材，比如胡萝卜、南瓜、蘑菇、海苔等，水果、坚果和牛奶也是每天必备。用这些普通的食材，做成海绵宝宝、派大

星、白雪公主、龙猫、熊猫、机器猫等卡通人物的形状。”车女士说，她把做早餐变成了一件充满艺术气息的乐事，希望每天叫醒家人的不是闹钟，而是充满仪式感的早餐。

市二院临床营养师董哈丽告诉记者，作为一名专业营养师，她深刻感受到，十年来，学习营养搭配的人越来越多，漯河人民从填饱肚子到色香味俱全，从热衷精米白面到喜欢五谷杂粮，并能够合理搭配蔬菜、水果、肉、蛋、奶，甚至有的人还会在吃之前计算好热量。市民越来越注重饮食健康，家庭饮食结构也日趋合理。

“如今，在宴席上我们可以经常看到，青菜一上桌马上引来众人举筷，大鱼大肉反而都剩下了。相比十年前，市民不再那么想吃肉，而更喜欢素食。”董哈丽说，不仅如此，餐桌上常出现粗粮的家庭也逐渐增多。很多市民热衷购买土鸡、土鸭、土猪、土鸡蛋、野生鱼。一听说哪里有新鲜无污染、贵的食材，哪怕远一点儿、贵一点儿，都愿意去买。

董哈丽表示，虽然我市居民的食物需求得到了充分满足，营养状况进一步改善，但仍有部分居民膳食结构不尽合理，如盐、油、糖的摄入量超

标等，需要引起充分重视。广大市民可依据中国营养学会推出的中国居民膳食指南和膳食宝塔，合理安排一日三餐，吃出健康。

科技进步 吃得便捷

除了食物丰富、注重健康外，十年间，广大市民更深刻的体会是网购、外卖平台的火爆，让吃变得更方便了。

“今天太忙了，没时间做饭，我点了汉堡、奶茶。”张莹莹和爱人做服装生意，平时比较忙，很少做饭。以前，他们中午经常吃泡面。这几年，外卖平台、各种半成品菜、预制菜的火爆，解决了他们的吃饭问题。“现在吃饭真是太方便了，买一些半成品菜放着，饿时加热一下就能吃。或者想吃点什么了，拿出手机点一点，不出家门就能吃上。”张莹莹说。

不仅手指一点美食即送上门，随着电商的发展，国内国外的美食离我们也只有“一指之遥”。

“十年前，我出去旅游，看到当地的特色美食，就会大包小包地拎回来，因为在漯河买不到。现在好了，超市里天南海北的美食都能买到。如果超市买不到，各种网购平台上应有尽有。”谈及十年间吃喝的变化，市民孙一笛说，现在网购这么方便，想吃外国的东西都能买来，以前根本不敢想象。

“十年前，家里来客人时，吃饭要提前半天准备。现在，三五好友下馆子都是平常事了。除了中餐，西餐、日料、韩国烧烤等也能随处吃到，方便得很。”市民牛女士说。

十年来，漯河人的饮食在种类、品质、就餐方式等方面都发生了巨变，家庭餐桌上的食物更加健康、更加丰盛是绝大多数市民的切身感受，这种变化是民众生活改善的一个缩影，其背后所折射出来的，是社会的发展和人们生活水平的不断提高。

泥塑作品《一个苹果的故事》 被省非遗保护中心收藏



泥塑作品《一个苹果的故事》。

吕东宁 供图

本报讯(记者 张丽霞)10月10日，记者获悉，由我市雕塑家吕东宁创作的泥塑作品《一个苹果的故事》被河南省非物质文化遗产保护中心收藏。

吕东宁介绍，泥塑作品《一个苹果的故事》创作于2020年，高27厘米、长36厘米、宽26厘米。作品取材于上甘岭战役中，八位志愿军战士在防空洞里饥渴难耐，却舍不得吃完一个苹果的真实故事。作品真实而又生动地展现了战士们身处险境仍为他人着想的优秀品质，歌颂了人民子

弟兵互相关爱的真挚情谊。

“《一个苹果的故事》被收藏，将更加有利于泥塑非遗技艺的传承和发展，让这项传统技艺被更多人熟知和喜爱。”吕东宁说。

据了解，河南省非物质文化遗产保护中心是省级非物质文化遗产保护专业机构。今年1月，在“百工献艺庆百年——河南非遗讲述的中国共产党历史故事”展览活动中，我市多项非遗作品获奖。其中，吕东宁的泥塑作品《一个苹果的故事》获得二等奖。

我市五户获评省“最美家庭”

本报讯(记者 杨旭)近日，记者从市妇联获悉，在2022年第三季度河南省“最美家庭”评选中，我市五户家庭入选，分别是崔顺梅家庭、吴锐霞家庭、罗俊霞家庭、王书霞家庭和符李靖愿家庭。这些家庭长期从事粮食生产，是我市兴粮节粮典范。

作为市天顺农业种植专业合作社负责人，崔顺梅带动经济技术开发区邓襄镇数千农户从事良种繁育，共同致富。

在郾城区商桥镇后甄村，吴锐霞一家种了近300亩地。她和丈夫王金科不断探索先进种植技术，稳步提高粮食产量。生活中，吴锐霞教育孩子养成勤俭节约的习惯。

郾城区新店镇长河李村的李利民、罗俊霞夫妇有百亩地，还经营着一家小型种粮基地。在村内，两人是兴粮节粮的倡导者、践行者，带动其他村民一起树立勤俭节约的饮食风尚。

在源汇区问十乡宋庄村，依托王书霞的百亩粮食种植基地，乡村两级妇联组织开展了百场兴粮节粮活动，引导周边学校的学生及其家长杜绝“舌尖上的浪费”。

今年26岁的符李靖愿是郾城区龙城镇的种粮能手。她流转土地2000余亩，种植小麦、玉米、花生以及药材，带动100余户家庭走上发展高效农业致富的道路。



陈巧红:退休不褪色 发挥光和热

■本报记者 刘丹
陈巧红是郾城区沙北街道昆仑社区一名网格员。2019年退休后，她以饱满的热情积极投身社区基层工作中，兢兢业业、任劳任怨，以实际行动诠释了一名老干部退休不退色的初心和使命。

2020年年初，面对突如其来的新冠肺炎疫情，身为昆仑社区第四网格网格长的陈巧红身先士卒、冲锋在前，组织网格30多个小区的200多名党员志愿者轮流坚守卡点，连续几十天坚守在一线。2021年8月，新冠肺炎疫情再度来袭，除了做好疫情防控外，陈巧红还带领社区工作人员担负起疫苗接种宣传任务，耐

心细致地为居民讲解接种意义及注意事项等。在他们的努力下，社区各项防疫任务圆满完成。今年4月，新冠肺炎疫情让我们的城市按下了“暂停键”。陈巧红再次挺身而出，无论是全民核酸检测采样、场所消杀、设卡检查，还是防疫宣传、物资运送等，她都冲锋在前。

三年的时光匆匆而过，宣传政策、组织核酸检测采样、报备研判、资料收集、上门服务、调解邻里矛盾等各项工作早已融入陈巧红的日常生活。她处理社区事务时，坚持原则又不失人情味，为建设和谐幸福社区默默贡献着力量。



石榴熟 送邻里

■本报记者 刘净涛
又到了石榴成熟的季节。10月9日，家住市区铁路小区的王阿姨告诉记者一件暖心事：十多年来，每到石榴成熟季节，邻居梁先生就会挨家挨户送去石榴，让他们尝鲜。

10月10日上午，记者在铁路小区北侧见到了梁先生。当时，他正在自己的小花园里摘石榴。

“今年石榴结得多，长得也好。我摘下来送给邻居，和大家一起分享。”梁先生说。

随后，梁先生把摘下来的石榴送给了邻居。拿到石榴后，大家对梁先生赞不绝口。



声明

漯河日报社所属媒体对发布的原创新闻信息拥有合法版权，未经明确书面许可，严禁复制、转载或引用，违者将依法追究法律责任。



幸福渠畔 风景如画

10月10日，我市迎来晴好天气，蓝天白云衬托下的幸福渠畔，绿树碧水，风景如画，美不胜收。

本报记者 齐国霞 摄



如发现身边的不文明行为，可扫描左侧二维码下载漯河发布APP进行举报。



金山南路与赣江路交叉口向南约80米路东，线杆倾斜。



龙江东路与东北路交叉口附近，围挡倒地。



淞江路与白云山北路交叉口向东约50米路南，雾森系统漏水。



黄河东路与中山北路交叉口向西约150米路北，下水道雨水篦子缺失。