春天来了 一起去挖荠菜吧

荠菜可以包饺子、摊煎饼，还有消肿、明目等功效

□文/图 本报记者 朱 红

冬去春来，草木发芽，孕育了一个冬天的荠菜，再也不甘沉寂，竞相从厚厚的土层下钻出来，遍布于野地、麦田，给初春的大地带来了灵性。

像这样的阳春三月，正是走出户外，呼吸带着青草和花香的空气，采挖荠菜的大好时节。在田野、路边、河堤上，到处可以见到野生的荠菜。3月5日，记者来到沙河附近的野地里，看到不少市民带着孩子在田野里挖荠菜，嬉戏玩耍，其乐无穷。

挖荠菜 踏青两不误

3月5日下午，市民王彬和妻子李艳玲带着女儿来到沙河附近的野地里挖荠菜。10岁的女儿王香香走到河边伸开双臂，呼吸着清新的空气。“好舒服呀，妈妈，下周末咱们还来这里吧。”王香香高兴地说。

市民李艳玲带着女儿挖荠菜。

市民马波也带着一家四口来到河堤上挖荠菜，作为母亲的赵霞满眼温柔地看着一双儿女在河堤上开心地玩耍。“天气这么好，权当一家人半日游啦。”马波笑着说。

王彬告诉记者，孩子上学压力大，还报了舞蹈班，平时根本没有时间玩，趁着周末又加上天气好，带着她到河边玩玩，既能挖荠菜，又能放松心情让孩子缓解压力，感觉很不错。

荠菜可以做各种美味

家住市区海河路的王大妈，会用荠菜做出各种美食。她告诉记者，新鲜的荠菜可以包饺子、包子、菜馍，还可以摊煎饼，荠菜也可以炒鸡蛋，非常好吃。

“如果挖的荠菜比较多，可以洗干净后，用开水淖一下，晾凉，根据一顿吃多少团成小团，分别装入塑料袋放进冰箱冷冻，随用随取，颜色和口感跟新鲜的一模一样。还可以用开水淖后，晒干做成干菜，只要提前用水泡开一样可以包包子。”王大妈说。

市中心医院高级营养师邓莹沛告诉记者，荠菜有很高的药用价值，可以止血，清热利尿，还有消肿、明目等功效。

荠菜富含粗纤维、维生素等成分，具有很高的食疗价值。所以深受人们喜爱，但是体质虚寒的人要少吃或不吃。

出门看天

享受了接连几天的好天气，接下来的几天或许就不那么惬意了。随着一股冷空气的到来，气温会明显下降。

今后三天天气

3月7日 多云转阴，夜间有小雨，6℃~12℃。

3月8日 阴有小雨，偏北风5级，1℃~5℃。

3月9日 阴有小雨，偏北风5级，-1℃~6℃。

（感谢周兆基提供信息）

分类信息
2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

工商·资质·财务
房建●公路●市政●水利
通信●电力●消防●机电
装饰●园林●劳务●钢构
装修●通信●电梯●环评
快办营业执照 ● 代理记账
电 话:15603959355 3222618
地 址:会展中心工商联大厦826室

热烈庆祝北京银行消费贷公司登陆漯河
公司主推公务员贷款、房贷、车贷、信用卡贷款。
欢迎新老客户光临指导!
咨询电话：0395-5679006 18039590090
地址：舟山路与黄河路交叉口北50米

宝泉佳创投资
寻找优质项目如房产、企业、新能源、学校、种植、医院、厂矿、在建工程等，高薪聘业务员，手续简单，放款迅速，不收取任何费用。
联系人：15805518582秦总
邮箱：2045656836@qq.com

婚介信息

世纪缘
本土专业婚介服务机构
邀请式（I-尚爱）
相亲派对开始报名啦!
全国加盟招商热线：4000931173
网址：www.sjyhjw.com
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

旺铺租售

急售 召陵区政府旁门面一间，25m²，低价急售。联系电话：13683957521

旺铺转让
沙北新丹尼斯斜对面，临街一层门面四间转让，空房也可，价格面议。非诚勿扰！
电话：18503957022马先生

厂房仓库出租
银鸽大道东，有厂房仓库对外出租，交通便利，水电齐全，价格面议。
李先生18903959888

出售 沙河旁亚泰名仕公馆2#楼21楼三室两厅两卫毛坯房，118m²，68万元。联系电话：15690689897

厂房招租
源汇区大刘镇，有厂房2000m²，临街门面500m²，水电齐全，交通便利。

售房 大河花园小高层，7楼130m²，10楼91m²，阳光福园22楼117m²，7楼90m²，淞江路西段方汇花园6楼108m²（不含阁楼），低价出售。
联系电话：13781713967

售门面房
金地·兰乔圣菲门面房，上下两层264.7m²，已精装，现营业中。地处老大桥东北侧，南临黄河路，东临小区正门，附近店铺密集。黄金地段位置优越，手续齐全，欲售380万元，可按揭。
13903955896

百业信息

★商标注册★ 15839595389
国家工商总局备案代理机构
15年相关行业代理经验：商标注册/专利申请/版权登记/公司注册

高回价收 名烟名酒各类高档礼品 各种库存积压老酒 13653997715

卓悦装饰公司
卓尔不凡·悦然心动
波普e墅家、天安家园、阳光水岸样板房倾情打造中，专车接送，欢迎参观指导!
电话：15639509777 库经理
地址：辽河路与太行山路交叉口向西三百米路南

市中心门面出售
马路街与交通路交叉口向东100米，邻街，两层200m²，底价340万元，非诚勿扰！电话：18939597378

转 让
地级市青少年儿童职业体验城。
15236015555

“贷”来希望
本公司贷款与众不同，人性化借贷，满足您的希望。车辆抵押贷款，房产抵押分期贷款，月息1分，无手续费，当天办理当天放款。18639595337 15517678889

标准厂房出租
西平县城产业集聚区内
花园式工厂8000m²车间长期出租（仅限食品类加工），交通便利，紧临107国道，办公楼、宿舍、食堂、水电气设施齐全。
电话：18003958177 贺先生

投资咨询

急用钱 请找我
上班族、有房族、有车族、保单族、营业执照均可贷，1万元~100万元，手续简单，最快当天放款。18539509880 张经理

个人贷款
上班族、有房族、有车族、保单族和有营业执照者均可贷。
13949867767

寻求合作
现有厂地、厂房、好项目，寻求合作。
电话：17703953066

急用钱 请找我
上班族、有房族、有车族、营业执照、保单贷、个人流水均可贷款。
13513850597

银行贷款
公务员、事业单位人员、名下有按揭房均可。最高额度30万元，放款快（1~3个工作日），利息低，前后期无任何费用，一次合作终身朋友。
财富热线：13523746351

中玉房地产经纪公司
房产抵押贷款
银行资金对接
手续简单 当天放款
2312688 3122333
13938025083

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：郾城太行山路北段沙田芝林苑斜对面 电话：6155120

保洁服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

乐帮家政 工商注册
月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

（工商注册）**信德保洁公司**
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 外墙清洗 抛光 打蜡
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

汽车租售

114转 **顺利汽车租赁**
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
美盛大厦左拐角 电话：2129777
2189799 13839510998 13939588683
泰山路烟草宾馆201房间 15139555517

心理咨询

专业解决青少年问题
博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

招聘信息

高薪诚聘 内科医生5名，另招护士数名。电话：13673826187

招工作人员20名：资料管理员、行政办公员、业务管理员，25岁~45岁，月薪1500元~5000元。15239538612周主任

兼职信息

要兼职 要派单 要旅游 找海岩
漯河海岩兼职中心携3000名人才,为商家提供专业发传单、促销、家教、企业管理和市场营销咨询、人才推荐与培训、装饰装修。漯河畅游天下旅行社,带您天下畅游。另招畅游天下旅行社暨金点子广告传媒专兼职营销经理10名。
微信暨QQ:2505887798 电话:15139518399

家政服务

巾帼家政保洁公司
单位保洁及托管 外墙清洗 石材翻新 家庭保洁 地毯 开荒 搬家
3156865 13939537899

家天下家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

雪绒花母婴关爱中心 工商注册
中高级、星级月嫂 中医无痛催乳 保姆、保洁 免费培训月嫂、催乳师、育婴师及家政人员 13939531652

乐帮家政公司
业务范围
单位保洁 家庭保洁 钟点服务
月嫂保姆 家政培训 居家养老
医院护工 乳房保健 开奶催乳
搬家服务 清洗地毯 疏通管道
24小时热线：5571157

家天下家政公司
漯河家政网络平台 家政服务技能鉴定
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工
家政免费培训 家政服务员鉴定
网上预约 微信下单
网址：www.luohejiazheng.com
微信公众号：漯河家政
6666991 15139506611

养老服务

漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850

征婚：女（62658）34岁，短婚未育，1.65米，本科，事业单位在编，苗条靓丽，温柔大方。寻有稳定工作、成熟稳重的男士。电话：2193193 QQ：571887149 微信:zsx15936616011

征婚：男（31831）33岁，1.82米，无婚史，现役士官，有婚房，英俊潇洒。寻身材苗条、性格开朗的女孩。电话：3398505 QQ:982338431微信：345656174

征婚：女（32878）23岁，无婚史，1.63米，企业上班，传统清纯。寻年龄相当、有事业上进心的男孩。电话：2116177 QQ:570198027 微信：sjy715865567

征婚：男（91723）49岁，1.75米，离异，自办公司，经济优越有素质。寻形象好、有气质，40岁以下的女士。电话：2116177 QQ：571887149 微信:lhsjyhj

创世纪情缘婚介（漯河店）
CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

女，25岁，1.67米，无婚史，本科，单位文员，活泼可爱，靓丽高挑。觅热爱生活、幽默阳光的本市男孩。18939531265 QQ：2574846676

女，33岁，1.61米，离异，家族生意，条件优越。觅年龄相当、收入稳定或者经商的男士。0395-3372977 QQ:1813038354

男，38岁，1.73米，离异，事业单位上班，有车有房，体健貌端。觅有素质、有爱心、气质佳的女士。0395-5761314 QQ:2574846676

男，39岁，1.76米，离异，事业单位科级干部，随和健谈。觅通情达理、温柔贤惠对家有责任感的女士。13346878829 QQ：1140107958

地址:市人民路与五一路交叉口西50米南中原银行(三楼)
电话:3380177
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC