

春挖荠菜正当时

□文/图 本报记者 朱 红

时下，春回大地，万物复苏，田野里的荠菜正是最嫩最好吃的时候，很多市民到郊外田地里挖荠菜。

挖荠菜踏青两不误

2月26日下午，在郊外河堤上，市民赵军威和王琳一家带着4岁多的儿子，杜静带着6岁的女儿童童，拿着小铲子挖荠菜。赵军威和王琳拎着塑料袋，手拿小铲，挖荠菜，不一會兒工夫就挖了一大包。赵军威告诉记者，平时大家都忙，没有时间带孩子出去玩，趁着周末，又加上天气好，带着孩子到河边玩玩，既能体验劳动的乐趣，还可享受柔和的春风、明媚的阳光、清新的空气。

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味。她告诉记者，新鲜的荠菜可以做饺子、包子、菜馍，还可以做煎饼、荠菜炒鸡蛋等，吃起来非常鲜香。如果采集的荠菜比较多，可以把荠菜洗干净后，用开水焯一下，晾凉滤水，然后根据一顿吃的量，团成小团，分别装入塑料袋，冷冻在冰箱里，随用随取。在用的时候，提前拿出来泡开，颜色和口感跟新鲜的一模一样。还可以将荠菜用开水焯后，晾晒做成干菜，用之前用水泡开即可。

“荠菜还可以用来做杂面条，先用黄豆芽或肉末炆锅，水开后下面条，面条快熟时，将洗净的荠菜直接放进锅里，淋上香油就行了。”王大妈说。



天气转暖，细嫩的野荠菜破土而出，市民拿着铲子挖起荠菜。

荠菜营养丰富

市中心医院高级营养师邓莹沛告诉记者，荠菜属十字花科，于春季开白色小花，花蕾如米粒般大小，花朵四瓣，色纯白，无香味，初春时荠菜最嫩。荠菜有很高的营养价值，含有丰富的维生素及钙、铁等成分，可以凉血止血，清热利尿，还具有消肿、明目等功效，所以深受人们喜爱，但是体质虚寒的人要

少吃或不吃。清明前后，荠菜开花结籽后只能供作药用，具有清热解毒，凉血止血、健脾明目等功效。

邓莹沛提醒，在挖荠菜时，一定要认清真正的荠菜，如果挖错了易造成食物中毒。市民不要在路边或人口稠密的地方采摘荠菜，以防荠菜受到大肠菌群和重金属污染。现在这个阶段，正值农民给麦子打农药防治虫害，市民在挖荠菜时，最好不要去刚打过农药的麦地挖。

出门看天

“二八月，乱穿衣”，这农历二月间，天气变化反复无常，冷的时候或早晚需要穿冬衣，热的时候或正午又穿单衣。最近是感冒多发期，要随时关注冷暖变化注意增减衣物。

今明后三天天气

2月28日	多云转阴，局部有小雨 4℃~17℃
3月1日	晴间多云 6℃~14℃
3月2日	晴间多云 -2℃~14℃

(感谢顾佳佳提供信息)

生活小贴士

5种营养夜宵

- 1.热牛奶以及暖到室温的酸奶。
- 2.粥类，最好不是纯白米粥，而是添加一些延缓消化的食材，如燕麦、百合等。
- 3.热豆浆，在低能量下具有非常好的饱腹感。
- 4.热汤面、碎疙瘩汤等高水分面食。
- 5.纯的五谷杂粮磨粉冲成的糊。

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

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

回收烟酒 冬虫夏草

回收各种硬货、礼品 上门服务

☎联系电话：13721309786

新林玉露

鲜如初 品而醇 养于身

蒸青茶 红茶 茶油 茶粉

地址：泰山路南段全聚德饭店斜对面（新林玉露）
电话：2156077

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所

2003年成立

2003年~2017年 找对象就到世纪缘

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男（31915）32岁，无婚史，1.76米，销售，阳光开朗，有上进心，有住房。寻年龄相当、温柔大方、贤惠善良的女孩。电话：2193193

●征婚：女（32998）34岁，未婚史，1.60米，经商，肤白靓丽，性格开朗。寻40岁以下、稳重踏实、爱家上进的男士。电话：2121213

●征婚：男（31873）28岁，未婚史，1.72米，经商，有房有车，开朗幽默，有事业心。寻温柔贤惠、会持家、不物质的女孩。电话：2116177

●征婚：女（32976）27岁，未婚史，1.63米，本科，教师，肤白靓丽有爱心。寻有稳定收入、有理想、有抱负的上进男孩。电话：3398505

保洁服务

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

信德保洁 信汇装饰公司 石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗 www.lhxdbj.com 电话：15039500115

健康咨询

失眠专家问喜洋 中国睡眠研究会会员 地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

财务审计

低价快办审计报告 电话：13937188053

旺铺租售

售房

烟厂花园旁苹果派15楼（共16层），99.6m²，现已出租（月租1600元），售价43万元。13783078997

售门面房

1.昌建外滩三楼营业房183.06m²，欲售166万元；
2.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²，欲售368万元。
以上房屋均已精装，现正营业中。13513855615

售房

1.孟南三利花园1楼带院，140m²，精装修，另有木地板、空调、暖气；2.宏昌新苑3楼，东户129m²，毛坯房，3室2厅2卫；3.宏昌家苑1楼，东户125m²，毛坯房，3室2厅带院。价格面议，可办公积金贷款。15039537638

大楼招租

交通路与人民路交叉口独立大楼，临商场、停车场、车站，已开通温泉、燃气、电梯。1楼8间门面房（原为中原银行及金店）、3至6楼60间标间（独立卫生间、空调）现对外招租，可分租（每层16间），适合做写字楼、宾馆、培训等。13783078997

售房

黄河路华山美食城门面房一至三层，346.98m²，售价98万元。现营业中。13938025083

投资咨询

贷款 公务员、事业单位、上班族、有社保/保单、有车、房、企业法人，个体工商户均可办理1万~100万元，漯河本地户口6万~15万元，最快当天放款。电话：13569689939

安徽瑞正投资

重点投资高端制造业、农牧业、在建工程、企业扩建、房地产、矿山等项目领域的合作。诚聘驻地商务代表，正式录用待遇优厚。15005650819李经理 邮箱：15005650819@163.com

北业投资公司

投资各类大小项目，地域不限，企业、个人均可投资，轻松解决资金困难。电话：023-63413769 15123365638

奢鑫投资集团

诚信快捷 区域不限 大额资金专业承接 房地产开发、土地、工程项目；各类矿产资源、电站、酒店、学校、林业、种养殖业投资咨询。诚聘商务代表 电话：023-67988336 13330356121

百业信息

转让培训学校

在学校门口，属黄金位置，环境精致整洁，可带培训生及托管生，现在在校生接近200人。盈利可观，因老板去外地转让，非诚勿扰。15703900780

转让

大刘镇一正在营业中蛋糕房转让，接手即可盈利，价格面议。咨询电话：15729322331

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。市区人民东路，3515院内。15903955850

“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

传递最实用的生活资讯

欢迎刊登分类信息