

# 挖野菜 品尝“舌尖上的春天”

□本报记者 刘亚杰 尹晓玉

张洁的那篇《挖荠菜》，写出了很多人对于乡村生活的怀念与情怀。随着城镇化的发展，越来越多的城市人开始热衷于挖野菜、吃野菜。惊蛰一过，很多市民就拿起小铲子，结伴加入“挖野菜大军”。

## 春天来了 挖野菜去

郊区的树林里、公园的墙角处，还有田野地头旁边，都是市民挖野菜的好去处。挖野菜大军中，以“50后”、“60后”居多，很多人都是三五好友组团前去。

3月9日下午，记者在经济技术开发区的一片树林里，看到几位市民结伴来挖野菜。“这天暖和了，出来挖野菜正是好时候，天刚下过雨，这些野菜长得正好，这个时候最好吃。你看这荠菜多嫩，回去包饺子、烙菜馍好吃着呢！”市民马玉翠告诉记者。

马玉翠和她的邻居一行四人来到这里，每人手里拿着一个小铲子和一个塑料袋，边走边挖。看到一些不常见的野菜还会讨论一下，出生于20世纪50年代的市民王凤仙是这一行人中最了解野菜及食用方法的人。说起这些野菜她便化身“专家”，给记者讲了几十种野菜食用方式。



春天到了，田地各类野菜鲜嫩水灵，吸引市民纷纷前去采挖，品尝春天的“鲜味”。 本报记者 刘亚杰 摄

“你看这个是蛤蟆皮草，现在不常见了，以前这田间地头、树林里长的都是，小孩儿咳嗽了，打个鸡蛋拌着炒，一吃就好了；还有这毛妮菜，拌点面蒸可好吃了；蒲公英更好，不过这时候比较少，这个应该是去年的老根长出来的，秋天的时候多，蒲公英去火效果最好……”王凤仙告诉记者。

## 挖的是情怀和回忆

说起挖野菜，70多岁的李奶奶告诉记者，她小时候野菜是能救命的口粮。“我小时候，像这毛妮菜都是好吃的了，不知道救了多少人的命；还有这土床棵（音译），水煮

一下就吃了。现在这野菜成了抢手货，以前没人吃的菜现在饭店里卖几十块钱一盘。”李奶奶说。

“我小时候没有吃的，才去挖野菜吃。那时候，就想着啥时候能吃白馍吃到饱，才算幸福。现在别说吃白面馍了，天天吃肉吃到饱都不是啥难事。这几年又觉得吃点野菜挺好的，俺儿子、儿媳妇都好吃荠菜饺子，一开春，我就去挖荠菜。”今年77岁的贾老太告诉记者。

3月10日，正值周六休息，市民张露带着孩子到位于郾城区龙城镇的老家去挖野菜。“其实，我根本分不清野菜和野草，就想着带着孩子到

田间地头玩玩。在手机上搜图片、找介绍，才勉强弄清楚啥是荠菜，挖了几棵，孩子玩得挺开心。”张露说。

## 食用野菜要当心

“我每年都要挖一些蒲公英泡茶喝。我在网上看的蒲公英有防癌的功效，还能降火。”市民吴女士告诉记者。采访中，记者发现，很多市民挖野菜是看中了一些野菜的药效。这些具备药效的野菜能不能随意食用？记者采访了市中医院副主任中医师袁文涛。

袁文涛表示，有些野菜同时也是中草药，比如蒲公英、茵陈。既然是有药效，就不能随便食用。比如茵陈有清湿热，退黄疸的功效，能够治疗肝胆疾病，有显著的保肝作用。所以，有脂肪肝、肝炎的人可以吃点茵陈。但老年人一般体质较虚，不宜吃茵陈，吃了伤胃；体质寒、脾胃虚的人也不宜食用茵陈。蒲公英有清热解毒的功效，体质虚寒的人不宜吃。接触蒲公英就会出现荨麻疹、瘙痒等过敏反应的人，也不宜食用。但有口腔溃疡、便秘等上火症状的人可吃一些或用蒲公英泡茶喝。

“像荠菜等青菜类的野菜，性质较平和，在春天属于时令菜，适当吃一些对人体有益。”袁医生说。

# 储值卡未消费完退卡时 已消费部分按原价计算

**市民求助：**市民李女士在市区一家育婴店办理了一张婴儿游泳卡，退卡时店方要求之前的消费按原价计算，退还的只能是扣除原价消费后的余额。既然是用会员卡消费的，为何按原价收费，李女士希望记者帮忙问一下店方这样做是否合理。

**记者调查：**家住市区嵩山小区的李女士，一年前在辽河路一家育婴店办了一张婴儿游泳卡，充值300元，可供孩子

游泳12次。“俺家孩子只游了7次，就没再去过。我想把卡里剩余的钱退掉。”李女士说，让她没想到的是，3月10日，她去退卡时老板说已经消费的7次不能再享受会员价，而是按照一次35元的原价进行计算。这样，她剩余没用的5次，只退还了55元。“我觉得太亏了，不知道按照有关法律规定，这种情况应该怎么退款。”李女士询问。

采访中，育婴店老板告诉

记者，顾客办理会员卡有优惠，但中途要退卡，就意味着原来的会员卡不能再使用了，只能按原价计算已经使用的次数。

**律师意见：**对此，河南澜业律师事务所的李凯律师表示，消费者和商家办理会员卡，就构成了服务合同关系，消费者在会员卡还有余额的情况下想要退还卡内的余额，这属于消费者中途终止合同。之前的消费不能再享受会员卡的

优惠，店家这样计算基本是合理的。 帮办记者 尹晓玉

微帮办

漯河晚报

新闻 0395-3139148  
热线：17703950670  
微信：wb17703950670  
QQ号：212631401  
有困难 找晚报

出门看天



今天是“九九”的最后一天，气温继续回升，最高气温朝着“2”字头奔去，最高气温22℃，最低气温7℃，但早晨依旧冷飕飕。

走在阳光里，整个人都暖洋洋的，你有嗅到春天的气息吗？本周我市降水偏多，周三以前，气温节节高，最高气温在23℃左右。周三起，天气会拐个小弯，受冷空气影响，会刮起东北风，阵雨雷雨也会合围夹击，气温逐渐回落。

本周气温会先抑后扬，大家要酌情增减衣物，预防感冒。

今明后三天天气

3月12日 晴间多云 7℃~22℃

3月13日 晴转多云 10℃~23℃

3月14日 阴有阵雨或雷阵雨 14℃~18℃

感谢武威提供信息

## 生活小常识

### 饮食中的黄金搭配

- 1.鱼+豆腐=增鲜补钙
- 2.猪肝+菠菜=防治贫血
- 3.羊肉+生姜=补虚佳品
- 4.鸡肉+栗子=补血养身
- 5.鸭肉+山药=补阴养肺
- 6.瘦肉+大蒜=促进血液循环
- 7.鸡蛋+百合=滋阴润燥
- 8.芝麻+海带=美容
- 9.豆腐+萝卜=利消化
- 10.葡萄酒+花生=有益心脏

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。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

百业信息 出租出售 家政服务

易经研究

生意 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察

电话：15803958920 赵老师 15603958221 辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

出租

西邻京港澳南高速口，厂房仓库有出租（含办公室），面积2000平方米，13939509785。

洁美保洁公司

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.lhxdj.com 电话：15039500115

传递最实用的生活资讯

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册

服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业 昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册

月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 5571157 18639995528

欢迎刊登 分类信息

创世纪情缘婚介 (漯河店)

CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 22:35

全国连锁 品牌婚介 中国婚介行业知名品牌

女，32岁，无婚史，1.60米，个体经商，有房有车，温柔贤淑。觅年龄相当、阳光帅气、有上进心、有眼缘的男孩为伴。电话：5761314 微信：1426269009

女，40岁，离异，本科学历，1.64米，事业单位上班，有一男孩国外上学。觅年龄相当、工作稳定、有爱心和责任心的男士为伴。电话：3380177 微信：csjqy5761314

男，28岁，无婚史，独生子，本科学历，1.77米，事业编制并有生意，有房有车。觅形象气质佳、有修养、活泼漂亮的女孩为伴。电话：18939531265 微信：1426269009

男，60岁，离异，1.80米，村干部退休后自找有工作，儿女已婚。觅年龄相当、有稳定工作、贤惠持家的女士为伴。电话：5761314 微信：csjqy5761314

地址：人民路昌建广场写字楼1701室

电话：18939531265 3380177 5761314

微信号：csjqy5761314

QQ:642739137

WWW.YHC.UTT.CC

世纪缘 白领相亲会所

2003年~2018年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线：3398505 2121213

●征婚：(31897) 男，30岁，1.78米，无婚史，企业单位，踏实可靠，觅性格开朗的女孩。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：(91709) 男，53岁，1.73米，离异，热爱生活，责任感强，觅顾家宽容的女士。电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：(91810) 女，45岁，1.67米，离异，教育系统，有内涵，懂生活，觅会照顾人的男士。电话：18839527539 微信：luoh61179

●征婚：(62468) 女，39岁，1.60米，离异，经商，性格开朗，珍惜感情，觅成熟稳重的男士。电话：2193193 微信：18339565005