

荠菜上市 快来品尝春天的味道



◀ 农贸市场上在售的荠菜。

▼ 用荠菜包的水饺。



春日正暖，田间不少野菜争先恐后冒了出来，其中被誉为“春菜第一鲜”的荠菜最让人念念不忘。连日来，记者走访城区农贸市场发现，新鲜上市的荠菜受到很多市民的青睞。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 刘晓梅

不少市民购买荠菜尝鲜

3月11日下午4时许，记者在高新区创新街与银枫路交叉口西侧一处市场上看到，部分蔬菜摊位在售卖新鲜荠菜，不时有市民前来购买。据摊主介绍，露天荠菜每公斤售价10元，这些荠菜是从临朐县的田野里挖来的，包饺子特别美味。

“荠菜清香可口、风味独特，荠菜炒鸡蛋、荠菜水饺、凉拌荠菜，在城市里能品尝到春天的美味是一件幸福的事。”家住附近东方世纪城小区的贺女士花25元钱买了两大包，她打算将荠菜做成各种美味佳肴，和家人一起尝鲜。

12日，在奎文区早春园南巷一个蔬菜摊位前，有市民正在选购荠菜。未择的荠菜每公斤卖8元，已经择好去除泥土、杂质的每公斤卖18元。“荠菜不压秤，1公斤能称一堆，买回家包饺子吃，这是春天才有的美味。”市民张先生购买了一大袋荠菜。

营养丰富吃法有讲究

不少购买荠菜的市民说，早春的荠菜带着清甜，不像一些野菜带有浓郁气味，是很好的食材。小时候每年春天，经常在农村老家的田间地头挖荠菜。搬到城市里生活后，如今也能吃到鲜美的荠菜，真的让人满足。

国家二级健康管理师慕海蓉介绍，荠菜含有多矿物质，如钙、铁、锌等，富含维生素C、维生素E等营养成分。荠菜可以用来炒菜、包饺子，也可以用来凉拌，味道鲜美，而且营养价值较高。

对于胃肠功能弱、寒凉体质的市民，慕海蓉建议熟吃荠菜，如包荠菜饺子、荠菜馄饨或用荠菜炒鸡蛋等，并且一次不要吃太多；对于平时火大、便秘的人群来说，可以生吃荠菜。荠菜富含膳食纤维，可促进胃肠蠕动、防治便秘。

总而言之，荠菜具有多种营养成分和药用价值，在这个季节，请不要错过这健康的美味。

义务植树忙



3月12日，潍坊市老干部服务中心组织潍坊市老干部环保志愿服务队，来到奎文区东关街道民生街社区，与居民一起开展义务植树活动。当天上午，志愿者们与社区居民一起拿着铁锹培土、扶苗压土，为社区增添了一抹新绿。

潍坊日报社全媒体记者 王来臣

送“绿”进社区



3月11日下午，市园林环卫服务中心联合市园林环卫集团、奎文区大虞街道孙家社区，走进社区开展义务植树、绿化法规宣传等系列志愿服务活动。活动中，志愿者分工协作，栽种了北美海棠等绿植，点缀社区公共绿地、扮靓共同家园。他们还现场发放《园林绿化知识手册》等宣传资料300余份，让关爱自然、爱护环境的生态文明意识深入人心。

潍坊日报社全媒体记者 周晓晴

亲子共植播种希望



3月10日上午，潍城区北关街道河滨社区开展了“为身边增一抹绿色”亲子植树活动。在现场，大家热情高涨，有的扶苗，有的培土，各个环节衔接有序，配合默契。不一会儿，一棵棵挺拔的树苗就栽种完毕。通过此次活动，大家拥抱了春天，播种了希望，进一步提升了绿色环保意识。

潍坊日报社全媒体记者 刘晓杰

市疾控中心提醒 野菜尝鲜需谨慎

本报讯（潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 陈婕 赵忠俊）大地回春，万物生长，各种野菜竞相长出，人们常常采摘一些野菜尝鲜。但如果采食不当，容易引起中毒。市疾病预防控制中心提醒市民，踏青采野菜，食用要当心，不认识的野菜不要吃。

工作人员表示，在日常生活中人们对野菜存在认识误区。第一个误区是野菜营养价值更高，多多益善。其实，野菜在营养成分上与普通蔬菜没有显著差别，谈不上营养价值更高。第二个误区是野菜都是无污染的“绿色食品”。其实，生长在野外的野菜并非都是无污染的“绿色食品”，如生长在高速路附近的野菜，容易受到汽车尾气、路边尘土的污染；生长在公园、景区内的野菜，容易受到除虫剂或除草剂的污染，这些野菜在食用的安全性上存

在较大隐患。第三个误区是野菜的苦味儿能“去火”，而且“越苦越去火”。其实，野菜的苦、涩口感通常来自草酸和一些生物碱，虽然吃起来好像口感独特，但大量的草酸会影响其他营养素的吸收，有的生物碱甚至具有毒性。

市疾病预防控制中心的工作人员特别提醒广大市民：第一是容易发生误认的野菜不要吃。许多野菜是药用植物，如蒲公英、鱼腥草、马齿苋等。第二是受污染的野菜不要吃。第三是久放的野菜不要吃。久放的野菜不新鲜，营养成分也会减少，味道会很差。第四是不要把野菜当主菜吃。第五是光敏体质的人不要吃野菜。荠菜、马齿苋等野菜都是光敏性食物，食用后会增加人体对紫外线的吸收，吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎，光敏体质的人更容易中招。