

20日,本报组织部分读者挖野菜,虽然天气欠佳,但大家仍兴致勃勃——我们挖的不只是野菜,还有开心



兴致勃勃挖野菜。冯莹雅摄

□记者 李砾瑾

上周四,本报刊发《春来野菜香,一起去挖野菜吧》一文,读者报名踊跃。上周六,由30名幸运读者组成的挖野菜队伍开进了西工区红山乡樱桃沟景区。

挖野菜,人人忙

当日上午9时多,车驶进景区,大家跳下车就开始四处找野菜。

“我25年没挖过野菜了。”市民葛女士说,她小时候在农村生活,经常和小伙伴去挖一种叫“茅芽根”的野菜,白生生的“茅芽根”嚼起来就像甘蔗一样甜。后来,她到城市生活,就再也没有挖过野菜,她6岁的女儿更是连野菜长啥样都不知道。工夫不负有心人,她终于在一片枯草下找到了记忆深处的“茅芽根”。

西工区的赵师傅告诉我们,他在部队呆过多年,有比较丰富的野外生存经验,是啥野菜看一眼就知道。

“二月小蒜,香死老汉。”看到湖边一簇簇碧绿的小蒜,大家纷纷掏出“十八般兵器”:铲子、剪刀、小刀乃至叉子,忙活开了。

在当地一名村民的带领下,大家还找到了两块内容丰富的“菜地”,挖得不亦乐乎。

挖野菜,为尝鲜

大家三五成群,一边挖野菜一边说笑,

不知不觉,每个人的袋子都鼓鼓囊囊的了。在挖野菜的过程中,大家还学到了不少知识。

涧西区的楼女士说,大家平时说的黄花草学名叫蒲公英,风轱辘草的学名叫益母草,这些野菜同时也是中药,其他野菜诸如刺嫩芽、枸杞芽、野菊花、荠菜、小蒜、白蒿等也有药用价值,可以根据自己的身体状况吃野菜,既尝了鲜,对身体也有益。

下午3时,收获丰富的人们踏上了归途。西工区的高师傅笑着说,过去挖野菜是为了充饥,现在挖野菜变成了休闲活动,吃野菜也是为了尝鲜!(相关视频登录洛阳网)

相关链接

吃野菜有讲究

一些野菜需经过处理才能吃。山药菜、山蒜等野菜微毒,烹饪前务必在清水里浸泡两小时以上,进行解毒处理。苦味野菜也应略泡轻揉,去除苦味,且不宜多食。

树叶类野菜不宜炒着吃。如刺嫩芽、槐花、榆钱等,宜蒸吃或做酱吃。

野菜要趁鲜吃。久放的野菜不但新鲜,而且营养成分减少,味道很差。

此外,不认识的野菜最好不要吃;生长在化工厂附近的野菜不宜吃;喷过农药的庄稼地里的野菜不要采摘;路边的野菜不宜采食。

吃野菜只是尝鲜,再香的野菜也不能多吃,因为野菜多性凉,多吃易导致脾胃寒虚,且烹饪前一定要洗干净,否则食后易引起腹泻。

这四种野菜做法,您试试

□记者 冯莹雅 见习记者 李岚

荠菜饺子——换个口味尝新鲜



荠菜饺子。见习记者 郭立翔 摄

授艺人:任秀珍

佳肴做法:“北方人爱吃饺子,吃腻了猪肉大葱馅、猪肉芹菜馅,不妨换个口味,尝尝野菜馅的。”挑拣着辛苦了大半天挖到的丰富野菜,61岁的任秀珍女士传授了她最擅长的“荠菜饺子”的做法。

首先,把面和好备用。接着,把择干净的荠菜放到热水里烫一下。任女士特别交待,烫的尺度一定要把握好,“最好刚挨到热水就捞出来”,时间稍长,荠菜就有可能被烫烂,那样可就没法包饺子了。最后,将荠菜切碎,加入肉馅、葱花、胡萝卜,并依个人口味放入盐、酱油、味精和香油等调料,搅拌均匀,荠菜饺子馅就盘好了。

擀皮,填馅,包成饺子,下锅煮熟,口感筋道,味道清香,荠菜饺子果真美味。

蛤蟆草炒鸡蛋——小孩咳嗽它能治



蛤蟆草炒鸡蛋。见习记者 郭立翔 摄

授艺人:赵孟曾

佳肴做法:家住玻璃厂南路的赵孟曾师傅最擅长找野菜、挖野菜和做野菜,他向我们推荐了一种既好吃又治病的野菜做法。

此种佳肴选取的野菜为蛤蟆草,其模样颇似小白菜。赵师傅告诉我们,蛤蟆草有清咳润肺的作用,能治疗小孩咳嗽;“这种野菜单吃不好吃,配上滑嫩的鸡蛋就成了孩子们的最爱。”

赵师傅先把蛤蟆草洗净、切碎,放置一旁控水;然后,将鸡蛋打散,加入少许白糖和盐调味;接下来,将切碎的蛤蟆草倒进鸡蛋液内搅拌,混合均匀。锅内倒油,待油热后倒入加了蛤蟆草末的鸡蛋液,炒熟出锅即可食用。

白蒿两蒸——一菜两吃味不同



蒜蓉白蒿。记者 冯莹雅 摄

授艺人:高振邦、叶小芬夫妇

佳肴做法:高振邦、叶小芬夫妇参加挖野菜活动回来后,叶小芬积极准备教大家做“白蒿两蒸”。

“我爱吃红枣白蒿,老头子爱吃蒜泥白蒿,我就教大家做‘白蒿两蒸’吧。”叶小芬乐呵呵地说。

第一步,将白蒿去掉黄叶、老叶和根后,用清水洗净。第二步,用淘菜筐将白蒿沥干水,然后裹面,蒜蓉白蒿只需裹白面即可,红枣白蒿则需要裹白面里加入少量黄面,并与洗净切片的红枣裹在一块儿。第三步,将拌好的野菜分别上笼蒸,蒸至五六分钟时,用筷子翻搅一次,然后继续蒸10分钟即可出锅。红枣白蒿出锅即食,蒜蓉白蒿出锅后还需加入蒜蓉调料,蒜蓉调料由蒜泥、酱油、香醋、小磨香油、味精、盐、纯净水调制而成。

小蒜拌荠菜——凉拌野菜很可口



小蒜拌荠菜。记者 冯莹雅 摄

授艺人:朱喜荣

佳肴做法:“我可喜欢挖野菜了,最爱做凉拌野菜。”家住唐官南路的朱喜荣报名参加挖野菜活动时就毛遂自荐教大家做凉拌野菜。

她要教大家的是“小蒜拌荠菜”。将荠菜和小蒜洗净,焯水,然后将事先准备好的油炸花生捣碎备用。她说:“凉拌菜要拌入花生仁才好吃。”捣蒜泥,将大蒜捣碎,加入盐、味精、小磨香油和醋,搅拌均匀备用;炆汁,待锅中油六七成热时,加入辣椒、姜丝,大火炆汁。最后,将所有的调料依次倒入已焯水的荠菜和小蒜里,搅拌均匀,一道可口的凉菜便大功告成了。

每天两杯无糖酸奶 轻松改善体内循环

一、每天两杯无糖酸奶,轻轻松松改善体内循环

2009年3月,以“新鲜”见长的阿新奶业,经过无数次的调配、测试,开发出了适应特殊人群需求的既营养又能改善健康的乳制品——无糖酸奶吧(礼品包装)等系列产品。经过该公司售后人员近一年的市场调查及信息反馈,无糖酸奶以其

质优、价廉、效果好受到消费者的一致称赞,特别是有便秘现象的消费者,更是对这种产品青睐有加,每天早晚各饮一杯“阿新”无糖酸奶,不到一个星期,肠胃就舒服多了。

二、解密“阿新”无糖酸牛奶

无糖酸牛奶不仅包含传统酸牛奶的全部优点,还具有普通酸牛奶所没有的优势:

1. 无糖酸牛奶含有多种酶,能促进消化吸收,通过产生大量的短链脂肪酸,促进肠道蠕动及有益菌体大量生长改变渗透压,从而较好地调整体内循环。
2. 维护肠道菌群生态平衡,形成生物屏障,抑制有害菌对肠道的入侵,改善人体抵抗力。
3. 原料中未添加蔗糖和单糖,而是选用功能性甜味剂糖醇,可以避免血糖水平的

升高,是糖尿病患者可安全饮用的乳制品。

所以,“阿新”无糖酸牛奶、无糖酸牛奶吧(礼品包装)不仅是一种营养丰富的食品,也是改善体内循环的有效“武器”,更是走亲访友的送礼佳品。

全市所有奶点均可订购。

阿新奶业配送热线: 63188866 63181158

公司监督电话: 67897535

无糖酸牛奶吧 98元/箱 无论多远送到家

无糖酸牛奶 1.70元/杯 全市各奶点均可订购

电话(63181776)一打,阿新艺术蛋糕送到家。

聘办公室主任一名,男,35岁左右。具有大专以上学历,待遇面议。联系电话:67897535