



今天市区天气

多云间晴
南风3-4级转5-6级
5~16℃



明天市区天气

晴转多云
南风转偏东风5-6级转3-4级
4~19℃



后天市区天气

多云转晴
偏东风转南风3-4级
7~17℃

早晚冷飕飕 中午暖洋洋

今天多云间晴，市区最高气温16℃

本报讯(YMG全媒体记者
纪殿国)昨日，全市南到西南风，市
区最高气温15℃，全市最低气温
3℃，最高气温18℃。

今天全市多云间晴，南风为主。
明天全市晴转多云，南风转偏东风。
后天全市晴间多云，偏东风转南风。

烟台市气象台4日发布天气预报：

烟台市区：5日白天，多云间晴，南风3-4级转5-6级，最低

气温5℃，最高气温16℃。
6日，晴转多云，南风转偏东风5-6级转3-4级，4~19℃。

7日，多云转晴，偏东风转南风3-4级，7~17℃。

烟台各区市：5日白天，多云间晴，南风，沿海及内陆3-4级转5-6级。最低气温，沿海5℃，内陆3℃；最高气温，沿海16℃，内陆19℃。

5日夜间到6日白天，晴转多云，南风转偏东风，海面6-7级转

5-6级，沿海及内陆5-6级阵风7级转4-5级，3~23℃。

6日夜间到7日白天，晴间多云，偏东风转南风，海面5-6级，沿海及内陆3-4级，2~24℃。

空气污染气象条件预报：气象条件有利于空气污染物扩散。

森林火险气象等级：三级
(中度危险，能燃烧)。

一氧化碳中毒潜势预报：三级(可能)。

带着春泥的发芽葱上市

3元/斤颇受市民青睐



本报讯(YMG全媒体记者
刘海玲 摄影报道)连日来，沾着
泥土、展露嫩芽的本地发芽葱悄然上
市，3元1斤颇受市民青睐。

3月4日上午，记者在芝罘区世秀市场上看到，多位农民将自种的发芽葱拿到市场上卖。发芽葱叶子小、葱白长，看起来十分鲜嫩。来自福山区回里镇胡家夼村的胡佳贤大叔告诉记者，发芽葱是他自己种的，菜园里留足自家吃的，剩下的挖出来拉到市场上卖。现在的价格是3元1斤，虽然比外地来的冬储大葱贵了1元，但十分畅销，一早上卖了140多斤。发芽葱与大葱有所不同，它是冬季将葱白深埋地里，经过雪水的滋润和泥土的濡养而生长出来的。发芽葱味道鲜，葱

白嫩，属于时令蔬菜，待到嫩芽长成了绿叶，葱白不再细嫩脆生，便不叫发芽葱了。“发芽葱现在刚上市，大约能吃到4月份。”

记者发现，很多中老年朋友对发芽葱情有独钟，一位正在买发芽葱的阿姨告诉记者，由于受季节的限制，发芽葱一般只有早春才能吃到，所以春天一上市就赶紧买。“发芽葱经历了一个冬天的冰封雪冻，滤去了辛辣，只剩下微甜，现在用它做道小葱拌豆腐，再好不过了；用葱白蘸酱吃，再配上卷饼那更是绝了；发芽葱炒鸡蛋，味道鲜美！”

 咱家菜篮子

春季养生首选南瓜粥

本报讯(YMG全媒体记者
李俊玲 摄影报道)春季天
气会比较干燥，如果没有及
时补充体内的水分，容易引
起肝火旺盛(俗称“上火”)。
中医认为春季养生重在养
肝，在此季节不妨选择多吃一
些维生素含量比较高的水果

和蔬菜。

常吃南瓜，可使大便通畅，
肌肤丰美，尤其对女性有美容作
用。记者昨日在市区西炮台早
市看到，小巧玲珑的贝贝南瓜和
口感软糯的花生南瓜颇受市民
青睐。贝贝南瓜每斤4元，花生
南瓜每斤2.5元，蒸着吃或者做

南瓜粥都很美味。

菜贩老庞告诉记者，在南瓜
家族中，越老的南瓜营养价值越
高。老南瓜的碳水化合物含量
远高于嫩南瓜，胡萝卜素、钙、
钾、磷和膳食纤维的含量也更
高。老南瓜吃起来口感又面又
甜，适于当粮食。

家：冷水下米煮粥好。因为
煮粥时要将米粒与冷水一起
放入锅中煮沸，才能让米粒
充分吸收水分，煮出来的粥
才会比较香软。否则，米粒
较硬，粥不稠。锅中的米和
水先用旺火煮沸后，再用小
火慢煮即成。

小米南瓜粥

原料：南瓜、小米

做法：1. 南瓜削皮，切
块，加入适量水，放入搅拌
机，高速搅拌成糊状。

2. 锅中倒入开水，将南
瓜糊倒入。

3. 再将小米倒入，煮10
分钟左右，粘稠香甜的粥即
可出锅了。



山药南瓜粥

原料：山药、南瓜

做法：1. 粳米淘洗干净，
用冷水浸泡半小时，捞出沥
干水分；山药去皮洗净，切成
小块。

2. 南瓜洗净，切成小丁；
锅内注入500毫升冷水，将
粳米下锅，用旺火煮沸。

3. 然后放入山药、南瓜，
改小火继续煮；待米烂粥稠
时加盐调味即可。

在这里记者要提醒大

渤海轮渡便民服务暖人心

本报讯(YMG全媒体记者
刘海玲 通讯员 于龙 王乙
婷 林雨 摄影报道)3月3日上
午8点半，在烟台港“渤海明珠”
轮下，身披志愿者服务绶带的客
运服务人员早早来到客梯下为旅
客搬运行李。此时，一位腿脚不
便的老人引起了客运班长的注意，
她立刻准备好轮椅，并安排几位小
伙子将老人抬上船。他们还为老人接
好热水，并嘱咐如有事可以随时找
船上的服务人员，亲切周到的服务
赢得了老人的赞誉。



连日来，渤海轮渡旗下船舶深
入开展“学雷锋，树新风”志愿
服务活动。在船舶上，广播员正
在播报雷锋同志的事迹，多功
能演艺厅免费开放，播放着《走
进雷锋》纪录片，旅客们围坐一
起，感受雷锋精神的深刻内涵；服
务

慈善义工春夏秋冬在行动启动

本报讯(YMG全媒体记者
赖皓阳 摄影报道)“我志愿
加入义工组织，尽己所能奉献爱
心，不计报酬服务社会，为建设
和谐社会贡献力量！”昨日上午，
在美丽的南山公园，500多位慈
善义工欢聚一堂，举行“慈善义工
春夏秋冬在行动”暨学雷锋志愿
服务启动仪式。他们的宣誓铿锵有力，
他们的形象闪耀光芒。



“几年来，我市广大义工以志
愿无偿为前提，以‘帮助别
人，快乐自己’为格言，积极开
展义工服务活动，为构建和谐
社会做出了贡献。”市慈善总会
主任许夫新对广大义工的无私
奉献表示感谢，他介绍，当前，
市慈善总会义工分会已成立慈
善义工管理中心32个，慈善义

工工作站155个，义工艺术团14个；登记注册义工7万人(其中星级义工2万余人)，围绕安老、扶幼、助残、济困、公共活动和城市服务等6大方面，开展义工服务项目22个，累计服务时间达1750多万小时。

启动仪式结束后，慈善义工

们开展义务护林活动，倡导爱护

花木、珍惜绿色。

公交场站里学雷锋

本报讯(通讯员 吴福荣
摄影报道)昨天上午，芝罘中
学2022级2班的孩子们来到
奇山2路车场站，与2路全国
敬老文明号的志愿者们一同擦
拭公交车的车身、玻璃，清
洁场站卫生，上了一堂生动的
学雷锋实践课。



壹顺牛肉拉面被罚款200元

本报讯(通讯员 鞠秀峰)
近日，烟台市燃气指挥部根据
《城镇燃气管理条例》的相关
规定，对辖区一家餐饮企业作出
限期整改并罚款200元的行政
处罚。

当天，烟台市燃气指挥部对
辖区内沿街餐饮企业用气安全

情况进行专项检查。在检查过
程中发现市区一家名为壹顺牛
肉拉面的餐饮企业在不具备安
全条件的场所使用燃气，违反了
《城镇燃气管理条例》第二十条第
五项的规定。因此，烟台市燃
气指挥部依法对其作出限期整
改并罚款200元的行政处罚。