



今天市区天气

晴间多云
东南风3-4级转4-5级
7~20℃



明天市区天气

多云转小雨
东到东南风3-4级转5-6级
11~19℃



后天市区天气

中雨转小雨
东到东南风4-5级转3-4级
11~14℃

今天晴间多云，市区最高气温20℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)昨日，全市南风短时北风，市区最高气温21℃。全市最低气温5℃，最高气温24℃。

今天全市晴间多云，东南风为主，风力不大。明天全市晴转多云，东到东南风。后天全市多云转阴有中雨局部大

雨，东到东南风。

烟台市气象台1日发布天气预报：

烟台市区：2日白天，晴间多云，东南风3-4级转4-5级，最低气温7℃，最高气温20℃。

3日，多云转小雨，东到东南风3-4级转5-6级，11~19℃。

4日，中雨转小雨，东到东

南风4-5级转3-4级，11~14℃。

烟台各区市：2日白天，晴间多云，东南风，沿海及内陆3-4级转4-5级。最低气温，沿海7℃，内陆5℃；最高气温，沿海21℃，内陆24℃。

2日夜间到3日白天，晴转多云，东到东南风，海面6级转

6-7级，沿海及内陆4-5级，8~22℃。

3日夜间到4日白天，多云转阴有中雨局部大雨，东到东南风，海面6-7级转7-8级阵风9级，沿海及内陆4-5级转6-7级阵风8级，8~15℃。

森林火险气象等级：五级(极度危险，极易燃烧)。

春天，打卡烟台这些野菜

YMG全媒体记者 刘海玲 摄影报道

春风一吹，闻到了野菜的气息。春天的野菜最鲜嫩，吃腻了大鱼大肉的都市人，春天多吃一点时令野菜，有很好的保健作用，但是野菜易误采、误食。今天，记者就带大家认识几种烟台春天常见的野菜，并请烟台市中医医院的专家为我们普及食用各种野菜时的禁忌。



□荠菜

眼下正是吃荠菜的好时节，市场上的野生荠菜8元/斤，外出踏青的市民更喜欢自己动手挖荠菜。

荠菜做汤、凉拌、包饺子、炒鸡蛋都是非常美味的。在食用时为了不影响对钙质的吸收，食用前先焯水去草酸为宜。

荠菜营养丰富，富含多种蛋白质、胡萝卜素和其他维生素，还含有钙、磷、铁及大量粗纤维等成分。荠菜对肾炎水肿、高血压、尿痛尿血、便血等有较好的防治作用。

烟台市中医医院中药部

副主任药师马洁德告诉记者，荠菜味甘、淡，性凉，相对平和，有清热利湿，平肝明目、凉血止血和胃消滞的功效，一般人都适合食用，但怀有身孕或哺乳期的妇女忌食，有心肺疾病的患者亦应慎用。

□蒲公英

蒲公英，又叫黄花地丁、婆婆丁，在烟台分布较广。昨天，记者在世秀市场上看到，三四年老根的野生新鲜蒲公英10元/斤。大家通常喜欢用蒲公英蘸面酱或是切末炒鸡蛋。

马洁德药师介绍，蒲公英是常用中药材，具有丰富的维

生素A和C及矿物质，对消化不良、便秘都有改善的作用。

马药师提醒，蒲公英药用价值虽高但食用不可过量，否则会出现各种胃肠道不适的症状；阴寒体质者不可大量食用，否则会加剧体内阴寒症状。

□苜蓿

在莱山区18路车终点站附近有片野生苜蓿，3月份以来，每天都有市民坐着公交车来采摘。摘其叶茎的前三四节，回家用清水冲洗干净，开水焯熟，再入凉水浸泡10余分钟，蒜泥凉拌或是煸炒，是餐桌上很美味的一道小菜。

马药师介绍，苜蓿也是一味中药材，又称金花菜。苜蓿的营养价值非常高，含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素、钙、铁，另外还含具有止血作用的维生素K。苜蓿味苦、涩，性凉，能够清脾胃、清湿热、利尿、消肿，主治尿结石、膀胱结石、水肿等。苜蓿炒食比较好，一般人群都可以食用，烟台当地人喜欢用它做馅包子吃。

□山麻楂

每年开春4月份，下过春雨之后，山麻楂就一簇一簇地生出很多嫩梗，每根梗的上面生出对称的两片叶子，一节一节地长下去，这时便会迎来采摘的人。山麻楂喜阳，多生长在山岭，采上两斤山麻楂，再买一小撮韭菜，回家包上一顿鲜美的包子，满是春天的味道。

马药师告诉记者，山麻楂根其实也是一种药材，名叫山银柴胡，别名银胡、山菜根等。其味甘、性微寒、归肝、胃经，具有退虚热、除疳热的功效。与其他野菜相比，食用山麻楂没那么多

禁忌，是一种老少皆宜的野菜。

□槐树花

能与山麻楂包子相媲美的是槐树花包子，没吃过槐树花的春天不是一个完整的春天。

在烟台，槐树花的花期一般是在每年四五月份，持续10-15天。我们常见的槐花有两种：国槐花和洋槐花。国槐花是常用的中药材，不太用于日常食用。在我们日常生活中常见的槐花粥、槐花炒鸡蛋、槐花清蒸鱼、槐花麦饭、槐花包子、槐花饺子、槐花煎饼等美食所用的槐花则是洋槐花。洋槐又名刺槐，花呈白色，具有甜味和香味。马药师提醒大家，洋槐中有一种常见的绿化品种叫红花洋槐，观赏性较强，但它是有毒的，不可食用。

在此，本报也提醒打算采摘槐树花的市民，采摘时一定要爱护树木，不要拽断树枝，拒绝野蛮采摘。

□榆钱

榆钱也就是榆树的果实，因为它的形状非常像古时候的钱币，所以取名为榆钱。每年的四五月份，刚刚结出来的榆钱吃起来甘甜绵软，而且清爽可口，受到很多人的欢迎。

榆钱富含叶酸、无机盐、矿物质元素等，其中钙、磷含量较为丰富，可以起到非常好的清热安神效果。马药师说，在日常生活中适当地吃一些榆钱还可以起到健脾和胃、安神助眠、杀虫消肿、止咳化痰的作用，但胃溃疡、十二指肠溃疡者慎食。

榆钱可以生吃，如糖拌榆钱、榆钱拌豆腐，也可蒸包子、煮粥、煮汤，以及炒制，如榆钱炒肉片、榆钱炒鸡蛋等。

奇中社区宣传文明祭祀



本报讯(通讯员 宋欣 摄影报道)清明节是缅怀英烈、祭奠逝者的传统节日。3月31日，芝罘区奇山街道奇中社区党委、奇中社区新时代文明实践站和奇山小学联合开展了“文明祭祀 绿色清明”宣传活动。

活动现场，奇山小学的党员们带头签名承诺文明祭祀，并为在场的广大居民群众发放《绿色清明文明祭祀倡议书》和鲜花，引导大家转变观念，改变焚香烧纸等传统祭祀方式，倡导以鲜花祭祀、植树祭祀、网上祭祀等现代方式缅怀故人。在场的居民群众纷纷签下自己的名字，并领取倡议书，表示要以实际行动践行文明祭祀新风，影响和带动身边人文明环保祭扫。

承红公益志愿者让平安“童”行



本报讯(YMG全媒体记者 李松明 摄影报道)3月30日上午，烟台承红公益的志愿者们走进莱山区官庄小学，为同学们上了一堂生动的安全教育课。

在官庄小学的安全教育课上，志愿者孟强用自己制作的生动课件，向同学们讲解了交通安全知识和常识。同学们积极回答孟强老师提出的一个个交通安全问题，台上台下互动频繁。课后，同学们争相告诉记者，通过孟老师的安全课，他们知道了以后乘坐公共交通工具时应该怎么做，遇到家长不注意交通安全的情况怎么去提醒。同时，从过马路到坐车，时时处处要遵守交通规则。

课后，莱山区官庄小学向烟台承红公益组织颁发了聘书，聘请其为该校校外辅导机构。

- 1. 对于不熟悉、不认识的野菜，不要采摘，避免误食有毒野菜。
- 2. 采摘野菜时，避开污染区，如化工厂、污水、公路、垃圾填埋场等区域，避免食用被污染的野菜。
- 3. 采摘的野菜尽量减少存放时间，尽快食用，以免由于储存不当导致变质。
- 4. 尝鲜即可，不要贪吃。尤其老人、婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女、过敏体质人群，尽量少食或者不食用。
- 5. 食用野菜后如出现身体不适，应及时催吐，并携带剩余野菜和呕吐物就近就医。