



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。



山麻楂

槐树花

蒲公英

榆钱

苜蓿

荠菜

□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,蒜泥凉拌或是焯炒,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到的槐花粥、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。

温馨提示

- 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、孕产妇、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。