安利邀您关注 社区大讲堂 Amway 安利

齐鲁晚报

# “这回知道怎么吃野菜了”

## 社区大讲堂讲野菜说养生，居民感觉收获很大

专家现场给居民辨别野菜。 林媛媛 摄

**本报3月31日讯(实习生 隋炜凤 王姗姗 记者 林媛媛)** 春天来了，万物萌生，野菜也悄悄上了人们的餐桌，3月31日，本报社区大讲堂邀请营养师郑富军走进七里山办事处七东社区，现场为社区居民讲解如何将野菜吃得美味和健康。

离讲座还有一个小时，居民就早早地走进教室。讲课开始之前，前来听讲的居民就开始相互分享自己平时吃野菜的心得，有的居民也早准备好了课堂笔记本做笔记。随着来的人越来越多，座位很快坐满，很多居民搬个椅子，坐到了外围，还有的两个人“拼”一个椅子。

讲座开始后，郑富军首先介绍了从荠菜、婆婆丁到香椿、薄荷菜等十几种春天常见野菜的用途以及健康吃法。郑富军告诉居民，春天的野菜不可乱吃，像山药、山蒜等有微毒的野菜一定要煮前浸泡2小时，树上的野菜不宜炒着吃，在采摘时，要避免在距离马路近的地方采摘，以防重金属在体内蓄积等等。

台上老师讲得生动，台下居民听得认真，好多居民不断在本子上记着。居民老王说，他经常买野菜吃，可是吃得也不明白。“现在野菜这么多种，我也不知道哪种有什么营养，听老师这么一讲，就明白多了。”老王说，以后吃野菜就按老师说的这个套路来。

郑富军讲完课后，居民对于讲堂上以及生活中不解的问题向郑富军提问，郑富军为居民作了一一回答。最后，郑富军还针对居民关心的春季养肝问题作了详细的介绍，他告诉居民们，按照中医“四季侧重”的养生原则，春季是养肝的大好时机，并对养肝护肝总结了22字法则。他表示，春季要多喝水少饮酒，平衡饮食、心情舒畅并保持服饰宽松。

讲座结束之后，有些居民拿出了自带的野菜请郑富军鉴别，居民吴大妈告诉记者，这次讲座收获很大，很多野菜以前都没听过，现在知道吃什么，怎么吃了，而且结合现在的实际情况，很适合我们这些退休的老人，希望这样的活动以后常举办。

### ◓现场

## 不光讲知识，还教怎么做

在当天的社区大讲堂上，郑富军在给大家介绍了常见野菜的营养知识后，还以一名烹饪厨师的身份给现场居民讲解了一些常见的烹制野菜的方法。

“其实野菜最好的办法就是蒸，这样的话野菜的营养流失比较小，还能保持野菜最原始的自然口味。”郑富军说。

现场，很多居民向郑富军提问自己在平日做饭时遇到的一些问题。厨艺爱好者杨先生说他特别喜欢做饭，可是做糖醋汁的时候总是觉得不太地道。“正宗糖醋汁确实有点难度，关键是各种配料比较复杂。”郑富军详细给居民讲解了制作过程，杨先生仔细记在笔记本上，说回家要赶紧试做一下。

### ◓课堂笔记

## “到了三月三，荠菜当灵丹”

郑富军说，荠菜含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素C以及人体所需的各种氨基酸和矿物质。

荠菜怎样吃最营养?郑先生告诉居民，荠菜的吃法多种多样，可以用来做包子、春卷、饺子、汤圆的馅料或凉拌等，又是一种地道药或材，具有和脾、利水、止血、明目等功效，可以治疗高血压、冠心病、痢疾、肾炎等症。是居民吃野菜的不错选择。

## 食补也要看颜色下单

郑富军说，白色食物补肺，像萝卜、黄豆芽、栗子、蛋白等白色食品，都利于肺脏。绿色食物补肝，菠菜、芹菜、小南瓜、黄瓜、银杏等有利于肝脏。黑色食物补肾，橘梗、海带、香菇等食品有利于肾脏。红色补血脉，生牛肉片、辣椒酱等红色食品，都有利于心脏。黄色食物补脾胃，凉粉、核桃、松子等黄色食品，有利于脾脏。

商业资讯
订版电话：67886618

高价回收
天价上门回收空调
中央空调、机电制冷设备
专收 空调酒店办公糕点 13793142176
特高价收空调酒店
兄弟回收空调
高价回收中央空调
冷库、制冷设备
特高价上门回收
泉城最高价回收
制冷设备回收公司
超高价收空调酒店
糕点、库存15168879519
特高价收空调酒店
常年回收旧设备
油品回收
货比三家 最高收空调
收空调冷库酒店电脑
天价专收空调冷库
收空调冷库酒店办公

设计制作印刷
毕业纪念册
画册手提袋票据
彩 专业设计摄影 印
全新高宝对开四色特低价开机400元，全新四开四色开机400元 66661995、13075378795

法律服务
申请执行案86759888
◆津门 87570875

起名服务
二手市场
收售中央空调
制冷设备 13806412568
长年收售建筑机械物资
出售建筑机械方木
回收大中型设备

馨缘谷诚信婚介婚庆
征婚派对 联谊觅友
征婚热线：0531-88340096 婚庆庆典：0531-88340057
客服QQ：350802261 短信：13589049697
公司网址：http://www.xinyuangu.com
征婚交友 婚庆庆典 找馨缘谷 0531-88340096
馨缘谷4月9日组织春季运动会，踢毽子、拔河等，带齐证件，火热报名中！0531-88340096
咨询陈老师：0531 88340087
咨询周老师：0531 88341197
咨询田老师：0531 88341096
咨询张老师：0531 88340027
咨询顾老师：0531 88341097
咨询梅老师：0531 88341067
咨询齐老师：0531 88340197
咨询王老师：0531 88349697
咨询田老师：0531 88341096
婚庆庆典礼仪 电话：0531-88340057
电话：0531-88340096

天喜缘
88341167 88341187
创办13年，法人不变
网址：www.love219.com 客服QQ：893386885
三月三千佛山相亲大会
活动咨询热线：88341187 88340199
88341187 88341167 88340199
泺源大街29号圣凯财富广场3楼 18706313877

今生玉缘

红丝带婚介婚庆
征婚首选老牌婚介 诚实可信成功率高
34岁内男士免费87924154
家长为儿女相亲87065131
中老年有元征婚87924154
小榆14年口碑线85176329

民政聚缘婚介
民政婚介 资料真实
贴心服务 成功率高
征婚短信 15264175715
QQ咨询 1419801794
地址：历下民政社区服务中心