



山东最实用的微信

## 粉丝福利之抢票抢观影优惠券啦

现在只要您关注逸周末微信公众号(qiuyizhoumo),发送抢票码“CGV+姓名+联系电话”,5、10、15……5的倍数号粉丝就可抢到CGV烟台海港路影城价值70元的观影优惠券啦:凭此优惠券,在3月31日前,只需付20元即可在CGV烟台海港路影城观影(2D、3D不限)。一号一张,抢完即止,先到先得哦。(注:此优惠券与CGV会员卡不能兼用;特殊影片需补差价;情侣厅不可使用此券。)

领券地址:烟台环山路3号,润利大厦1603,0535-6879080 时间:工作日10:00-16:00

## 粉丝活动之怀旧邀您看经典老片

想不想再在老式放映机前,看一看小时的经典老片?不管您是60后、70后还是80后,扫描“逸周末”二维码加关注,发送“经典电影片名+姓名+联系电话”,就有机会到电影主题餐厅“小广寒”或锦隅精品餐厅,在老式幕布和放映机前,回味美好的旧时光。请您按您的年龄组在专业人士挑选出的三部影片中,选择最能触动您的一部作为您的推荐影片。60后:《我这一辈子》、《南征北战》、《青春之歌》;70后:《小兵张嘎》、《地雷战》、《烈火中永生》;80后:《保密局的枪声》、《小花》、《草原儿女》(歌剧)。我们将根据推荐票数各选出一部最受欢迎的片子,并在参与投票的每个年龄组中,按发送消息的顺序,选取5、10、15、20等5的倍数号小伙伴发送邀请码(每组限20位),请您免费观影。



悦周末 阅品质

# 该挖野菜了,我们奔向田野吧

春天来了,青草吐绿,野花飘香。还有野菜也舒展开手臂,好像在等候着人们到来。让我们一边去乡村野游,一边去挖野菜吧,不只为饱餐一顿别样的美味,也能增长不少知识和唤起旧时的回忆。在咱山东都有哪些野菜可挖,听小编——给亲们道来吧。

□本报记者 王倩



### 荠菜 利尿解热神菜

“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花。”荠菜不仅在古诗里长见,也是我们最常见到的野菜,不论是在田间屋后,还是在溪边路旁,又或是在小山坡上,甚至是小区的花坛里,都可以看到它的身影。

出了正月不久,荠菜也就开始出现在我们的视野中了。荠菜饼、荠菜水饺、荠菜豆腐羹……说到这些,老家在乡下的你,是不是想起了小时候依偎在妈妈身边,看妈妈一棵棵择干净荠菜的场景。长大之后,荠菜似乎离我们远了一些,如今已经做了父母的我们,也跟小宝贝们一起挖荠菜吧。

让我们先回忆下荠菜的样子吧。荠菜的根看上去是白色的,茎部比较直,整体荠菜看上去是莲座状,有长长的成羽毛分裂状的叶子。荠菜会开花,是一簇白色的小花,向上伸展着好似对春的迎接,因此有了“春在溪头荠菜花”诗句。

想要挖到它不难。在北方荠菜很常见,它对土壤的要求也不高。当然了,要说到荠菜的食用方法,真不是一时半会就能说完了,刚挖来的鲜嫩的荠菜可以同猪肉、鸡蛋一起调馅包水饺,味道鲜美而又清口,也可以清炒或者是用开水烫过后凉拌,当然了,做成一道蛋花荠菜汤也是很好的选择。

小伙伴们,荠菜还有很高的医用价值,荠菜本身就有利尿、解热、止血的作用,可以治疗多种疾病,有抗菌消炎、抗癌、防治高血压、糖尿病以及治疗干眼病、夜盲症的功效。

### 马齿苋 消除炎症能手

说到马齿苋,很多人可能不太清楚,但要说到它的别名蚂蚱菜、麻绳菜、瓜子菜,人们就恍然大悟了。这种野菜也很常见,小时不少小伙伴还用它的梗去撑眼皮,看谁撑起的眼睛更大。

马齿苋的梗是圆柱形状的,肥厚的叶子近乎是对称着生长。一到春天,马齿苋就开始疯狂生长了。和很多“野火吹不尽”的野草一样,马齿苋的生命力也是那么顽强,恨不得一晚上的功夫,田间地头、菜地里、水井边、村路旁,满眼都是马齿苋。

马齿苋的食用方法很简单,在锅里用开水焯一下,然后用蒜泥一拌就行。也有人在春夏季将采来的马齿苋晾晒后储存,冬天时拿出来用水一泡,又可以品尝到味道鲜美的野菜了。还有,用它来做包子也是不错的。

值得提醒的是,马齿苋是寒凉菜,脾胃虚弱、腹部受寒会引起腹泻的人,最好还是不要吃了。孕妇也要离它远点。但有肠炎、尿血、尿道炎、湿疹、皮炎、疮疖、乳痛、痔疮等病症的患者,是适宜吃这道野菜的。



### 苦菜 清热解毒助手

如果你希望能挖到有清热解毒、祛瘀排脓效果的野菜,懂行人肯定会给你推荐苦菜。苦菜相对上面两种野菜要少一些,但其生存环境和它们差不多。

在山东也是很容易找到苦菜的,只不过很多人不认识它。在一些地方,苦菜也被叫做苦苣菜、苦麻菜、苣荬菜,它的茎是很直立的,叶子呈批针形或卵圆形,边缘上有粗齿。

苦菜苦,这是自然了,但在我国民间自古就有食用苦菜的习俗,《诗经》中就记有:“谁谓荼苦,其甘如荠。”明代还将它列为救荒食品,为了去除苦味,那时的食法是:采苗叶炸熟,用水浸去苦味,淘洗净,油盐调食。

每年的5—6月份,是苦菜的开花季节,而如果是想挖到这种野菜食用的话,最好是在此之前。如果你还惧怕苦菜的苦,不知道该如何食用,那就听听我们的推荐吃法吧:可以蒸着吃,把苦菜择洗干净,撒面粉和匀后,放锅中蒸熟,取出时拌上香油、盐、酱油、醋、蒜泥等,趁热吃。用这种方法烹制出的苦菜,居然尝不出苦味,一顿可以吃它一大碗。也可以把苦菜切成碎末,和着鸡蛋爆炒,当然了,凉拌的方法依然是被认为最有营养的吃法,但前提是你能受得了这种浓浓的苦。



### 面条菜 润肺止咳上品

在一丛野菜之中,你能认出哪种是面条菜吗?如果这话是问农民伯伯的话,他们的回答是肯定

的,因为在他们眼中,面条菜是麦田里最常见的杂草,为了消灭它,农民伯伯都用到了除草剂。

他们不知道的是,这种“杂草”在城市的餐桌上格外受到欢迎,以素食为主的面条菜,成为城市人一道很受欢迎的美食。

我们所吃的面条菜,其实是这种野菜的嫩苗,有专家就说,这种野菜入药的话,有润肺止咳、凉血止血功效,可治咳嗽、吐血等症。

那应该到哪里才能挖到这种叶片细长的野菜呢?没错,麦田里肯定是有,另外田埂地头也能挖到不少。



### 白蒿 诸多疾病克星

白蒿也是我们最常吃到的野菜之一,而它的保健功效更是让很多人不惜翻山越岭去采它。白蒿主要生长在河边、荒地、山野之间,想要挖白蒿的话,就要做好充足的准备了。身穿宽松的衣服是必须的,而且还需要一双能爬山、走远路的鞋子,工具的话,最好是带一把小铁铲,连根把它挖出来。

四五月份应该是挖白蒿的最好时节。这种野菜既可以新鲜食用,也可以晾干后再食,或泡水,或与玉米面混合做成窝窝头,又或者做包子馅。想想就觉得特别美。

在农村老家,我还见过一种白蒿的食用方法,就是把它和薄荷、荷香和在一起,加一点面粉放到油锅里炸,酥脆中还夹杂着野菜的清香,多吃几块也不会觉得腻。

如果你认为白蒿只是作为一道普通的野菜,那你就太小瞧它了。据记载,白蒿还有多种药效,它主治肺热咳嗽、咽喉肿痛、湿热黄疸、热痢、淋病、风湿痹痛、吐血、咯血,也可对付外伤出血、疥癣恶疮等。难怪很多人不惜费大力气去挖一小筐白蒿。



### 灰灰菜 预防贫血佳肴

小时候,跟在父母身后去田间地头玩耍,常见到有成片的灰灰菜,那个时候老是听父母说,“灰灰菜太讨厌了,很难除掉这种野草。”现在看来,这种不好除掉的野草反而成了一种难得野菜。

在田间地头、道路旁和荒地里,灰灰菜非常常见,采摘它的话可以不用任何工具,只需把鲜嫩部分摘下,回家处理一下就可以食用了。

作为一种难得的野生菜肴,厨房达人们给出了一种最为简单且有营养的食用方法,那就是像很多野菜一样,把灰灰菜放入沸水中焯一下,然后拌入葱、姜、蒜、盐、味精和香油,如果再加入一些辣椒和醋,吃起来味道则更加鲜美。尝一口,果真是口感柔嫩,味道鲜美。

不仅如此,它还能够预防贫血,促进儿童生长发育,对缺钙的中老年人也有一定保健功能。另外,它能够防治消化道寄生虫和消除口臭。(下转B02版)

