

# 春暖花开,挖野菜去吧

## 荠菜

“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花。”荠菜是我们最常见到的野菜了,不论是在田边屋后,还是在溪岸山路,又或者是在家后面的小山坡上,甚至是小区的花坛里,都可以看到它的身影。

让我们先来看看荠菜长什么样子吧。荠菜的根看上去是白色的,茎部则属于比较直立,单的形状或者基部分枝。整个荠菜看上去差不多是莲座状,有长长的叶,叶子成羽毛分裂状,也不是那么整齐,而且荠菜的叶子上有毛。

想要挖到它并不难。在北方,荠菜比较常见,它对土壤的要求也不多,稍微肥沃,疏松的土壤中都能长出荠菜。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、鸡蛋一起包饺子,味道鲜美,也可以清炒或者用开水烫过后凉拌,当然了,做成一道蛋花荠菜汤也是很好的选择了。

小伙伴们,可记好了啊,荠菜有很高的医用价值,本身就有利尿、解热、止血的作用,可以治疗多种疾病,更有专家说,荠菜可以抗菌消炎、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

说到马齿苋,很多人可能不太清楚,但要说到蚂蚱菜、麻绳菜、瓜子菜,很多人才恍然大悟。

马齿苋的梗是圆柱形的,颜色则是紫红色的,叶子近乎于对着生长的,整个样子看上去像我们之前见过的太阳花。其实,马齿苋也会开花结果,梗最顶端一个卵球形的东东就是它的果实了,种子也就藏在这里面。

如果挖到了马齿苋,你说自己不知道怎么食用,那就太落伍了。它的食用方法最简单,直接凉拌,这也是最常见到的食用方法。当然,我们也见到有人在春夏季

春天来了,别宅在家里了,趁春暖花开的时候出去走走。这个时节,不少新鲜的野菜冒出了尖尖角,挖野菜是个不错的主意。小编今天也给大家说说在北方常见到的野菜都有哪些。

本报记者 王倩



将采来的马齿苋晾晒起来,冬天时拿出来水一泡,又可以品尝到味道鲜美的野菜了,用它来包饺子馅是不错的选择。

值得说的是,马齿苋是寒凉菜,脾胃虚弱、腹部受寒引起腹泻的人,最好还是不要吃了。孕妇千万离它远一点。但专家也建议,如果是有肠炎、尿血、尿道炎、湿疹、皮炎、赤白带下与各种脓肿、疮疖、乳痛、痔疮出血、毒蛇咬伤以及肺结核等症患者比较适合吃。

## 苦菜

如果你希望能挖到清热解毒、祛瘀排脓的野菜,那懂行的人肯定就会给你推荐苦菜,一种味道辛、苦的野菜。和其它的野菜一样,它生长在山坡上、田埂、路旁、荒地等等这些地方。

其实,在我们北方,也是很容易能找到苦菜的。它茎部是很直立的,叶子是批针或者是卵圆形,边缘上有粗齿。如果想挖到这种野菜,最好是在此之前。

苦菜可以蒸来吃,把苦菜择洗干净,撒面粉和匀后,放锅中煮熟,取出时拌上香油、盐、酱油、醋、蒜泥等,趁热吃。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公认为最有营养的吃法了。

## 面条菜

在田间地头,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,就是这种野菜在城市的餐桌上格外受欢迎,以蒸食为主的面条菜,被城里人称为绿色、有机、真正无污染的美食。

我们所说的面条菜,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,可治虚劳咳嗽、鼻衄、吐血等症。

## 白蒿

四五月份应该是挖白蒿的最好时节,因为经过一个冬天的干枯不死,春初,白蒿开始生苗长出新叶。我们可以挖出新鲜的叶子,新鲜食用或者是把它晾干,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。

根据资料中的记载,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;外伤出血;疥癣恶疮。

## 灰灰菜

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

做好的灰灰菜不仅口感柔嫩,味道鲜美,而且营养丰富,食用灰灰菜能够预防贫血,促进儿童生长发育,对中老年缺钙者也能够有一定保健功能。另外,它能够防止消化道寄生虫、消除口臭。

## 花椒叶、榆钱、槐花

榆钱、槐花,在农村长大的小伙伴自然是不会陌生的。5月正是采摘槐花的最佳时节,榆钱的采摘时节跟槐花差不多。

要说它们的功效,那也不是一两句能说完的,榆钱能健脾安神,清心降火,止咳化痰;槐花有清热、凉血、止血、降压的功效,还能治银屑病、颈淋巴结、暑疔。

别着急,我再最后一种野菜。和榆钱、槐花一样,在春夏之际,花椒叶也可以从树上直接采摘下来食用,它有止痛、杀虫的作用,可防治脘腹冷痛、吐泻、蛔虫病、水肿和小便不利等症。

小伙伴们,别等着了,提上篮子,拿好小铁铲,出发吧,挖野菜去咯……

捂紧钱袋子,抵住“威逼利诱”

# 非法集资披羊皮 小心馅饼变陷阱

近来,非法集资案件持续高发,导致不少群众上当受骗。目前,济南市正在开展打击和处置非法集资的行动。为了让广大居民提高自我保护意识,提高对金融诈骗的认识,知晓非法融资行业的危害性和种种金融诈骗陷阱,本报记者专门采访了相关专家,希望您能提高对非法集资活动的“免疫力”,避免上当受骗。

本报记者 崔岩

## 信用卡后三码可得藏好

放在身边的信用卡,既没丢失,又没泄露交易密码,却被异常消费盗刷,这种情况最近屡屡发生。其中究竟有何玄机,又该如何预防呢?

青岛银行浆水泉支行理财经理牛虹告诉大家,一般人的习惯是给信用卡设置消费密码,对卡背面的签名处则相对不够重视。细心留意可以看到,信用卡背面签名栏末尾处印着几个数字,以

斜体字显示的前四位是卡号,后三位是验证码。这玄机就在后三码,后三码主要用来进行网上支付、购物、转账等业务。一旦他人得到卡号、有效期及后三码,无需输入消费密码,就可实现网络交易。许多骗子正是钻了这种漏洞。

“要说预防也简单,居民们回去后一定要转告家人,藏好信用卡背面的数字码,千万不要泄露。”牛虹介绍了个小窍门。

持卡人不要将卡随意交给别人使用、查看,以免信息被不法分子记录后,进行离线交易。牛虹建议,在领到信用卡后,最好剪一块胶布把后三码盖住,或把后三码抹去,防止信息外泄。

“平时吃饭、购物刷卡,千万不要嫌麻烦,把信用卡交给店员拿去结账,要是遇到别有用心的人,会很容易泄露信用卡上的相关信息。现在网上购物的人越来越

越多,一定要在正规网站上交易,睁大眼睛警惕山寨钓鱼网站。”

牛虹表示,在需要网络支付时,最好使用普通借记卡,因为借记卡一定要输入密码才能支付,这样就能有效避免被盗刷。此外,还可以设置网银单笔消费额度或者上限、开通短信或者微信提醒等方式以降低信用卡风险。一旦卡片被盗刷,持卡人应第一时间挂失,冻结账户并更换卡片。

## 高利息投资 就没靠谱的

“最近投资公司跑路的很多,不少居民蒙受了巨大的经济损失,辛辛苦苦攒的钱都被骗了去。我们一直在提醒大家,投资要谨慎,那些号称高利息的投资方式就没有靠谱的。”牛虹结合当下的事实,再次给社区居民敲响警钟。

据介绍,那些暗地里从事非法集资的投资公司都有一个看似合法的外衣,他们有正规的工商执照和固定的经营场所,这些对大多数群众来说,具有很强的迷惑性,容易上当受骗。

“其实,投资公司是一种金融中介机构,它将个人投资者的资金集中起来,投资于众多证券或其他资产之中。投资公司作为一种新兴事物,很多人还不了解,尤其是老年人,老年人也因此成为假冒投资公司的欺骗对象。”牛虹提醒说。

通常,老年人不会过多地核实投资公司的真实性与可靠性,只是通过投资公司的店面规模来判断它的可靠性,这就钻入了骗子的圈套。“那些号称十几个点利息的投资方式,基本都不可靠,风险很大。银行虽然利率相对低,但是稳健保险。”牛虹表示。

## 陌生人要求汇款千万别信

“大家在生活中有没有收到短信要求汇款的情况?”牛虹的问题一抛出,就得到了在场居民的热烈回应。“太多了,中奖的、法院传票的、家人出事的,一年能收几十条。”社区居民李先生对此深恶痛绝。

“像居民们刚才说的这些行骗手段都是比较常见的,现在骗子们也在不断升级作案形

式。大家一定要提高警惕。”牛虹说道。

最近,利用软件改号、来电显示110等警用号码的诈骗手段也常常见诸报端。针对这种情况,牛虹表示,110是单向的接警服务平台,不会向老百姓呼出。因此,凡是来电显示为110的,都是诈骗。

“公安机关、检察院、法院办案都有严格的司法程序,工

作人员不可能在电话里让市民转账到所谓的‘安全账户’,或通过电话让市民操作银行卡,核查账户资产等等。”牛虹说。

另外,最近“银行催缴年费”的诈骗短信开始盛行,短信内容大致为:“您好,某银行提醒:我行将在您卡上扣去年费,如有问题请与我行核实。”短信最后还会附上一个400开头的

电话号码,号称是银行的联系电话。如果拨打这个号码询问,骗子会谎称用户被人办理了大额信用卡,并且已经消费,现在欠年费,并诱导用户汇过去手续费,实施诈骗。

针对这种情况,牛虹提醒居民,收到此类短信时,要第一时间拨打银行官方客服电话进行确认,而不要轻易拨打短信中的电话。