

春日限定美味 尝鲜莫忘安全

专家提醒:野菜不是保健品 不认识的别吃有异味的远离

清明时节,草木萌发,在踏青游玩之余,挖野菜成了一些市民亲近自然、尝鲜解馋的热门选择,在本市多个区域空地上都能见到挖野菜的市民。对此,卫生专家提醒,地域不同,有些野菜可能只是长得像,但不认识的野菜不要乱挖,更不能生吃。



光合谷旅游度假区外,一名大爷在挖野菜。

挖野菜成春日新选择

春和景明,清明踏青正当时,路边、河边、绿化带、荒草地,只要有绿芽冒出的地方,总能看到提着小铲子、拎着布袋的市民身影,他们俯身寻觅,将春日的鲜嫩收入囊中。清明假期,记者在光合谷旅游度假区外看到,四五名市民蹲在一片绿地前,旁边放着塑料袋,正专注地挖着野菜。一名来自河南的老大爷表示,眼前这片野菜长得酷似老家的苜蓿菜,他想着挖一些回家做蒸菜,重温家乡味道。

在青西、津南、北辰等区域的空地之上,一把小铲、一个袋子,不到半个小时,挖野菜的人就能收获满满。大家一边挖一边交流心得。张阿姨觉得“野菜败火,消炎、降三高”,刘大爷认为“比大棚菜鲜,营养价值高”。蒲公英、荠菜、曲麻菜、二月兰、苜蓿等野菜,都是他们追捧的春日限定美味,挖回家后焯水、凉拌、做馅、蒸制,那味道绝对要比菜市场买的更鲜。

春季常见野菜各有风味

据了解,天津春季常见的野菜种类丰富,除了市民常挖的蒲公英、荠菜、曲麻菜、二月兰、苜蓿,还有苦菜、面条菜、龙须菜等十多种,每种野菜都有其独特的风味和营养价值,是大自然馈赠

的春日食材。

其中,蒲公英又称婆婆丁,多生长在路边或沟边,具有清热解毒、消肿利尿的功效,嫩叶可凉拌、蘸酱或做汤,根部晒干后可泡水饮用。荠菜是田间地头最常见的野菜之一,具有凉血止血、补虚健脾的作用,焯水后可凉拌、做汤或包饺子,口感清香。曲麻菜又名苦苣菜,有清凉解毒、消炎利尿的功效,常见吃法为凉拌、酱拌,也可作为馅料。二月兰又称紫金牛、诸葛菜,花瓣紫色,可凉拌、做汤、煎鸡蛋,味道清甜。苜蓿又名草头、金花菜,嫩茎叶可食用,富含膳食纤维,具有清热化痰、补血安神的功效,可素炒、腌渍,也可像河南老大爷那样做成蒸菜,口感软糯鲜香。榆钱形似钱币,具有健胃、安神的功效,洗净拌面粉蒸熟,搭配蒜汁食用,是天津人记忆中的春日美味。

野菜虽鲜但别乱吃

春天的野菜虽鲜,但其营养价值和食用安全也备受关注。天津中医药大学第一附属医院营养科主任张克明表示,野菜确实有其独特优势,维生素、胡萝卜素、钾钙镁等矿物质含量高,膳食纤维丰富,有助于润肠通便。部分野菜还具有清热解毒、利尿消肿的作

用。张主任同时强调,野菜不等于保健品,更不能当药吃,市民切勿过度神化其功效。

专家特别提醒 食用野菜需警惕风险

路边绿化带里的野菜别挖。马路边、车道旁、工厂附近、污水沟边的野菜,容易吸附汽车尾气、重金属(铅、汞、锰)、农药残留和灰尘,即便清洗干净,也难以完全去除污染物,食用后可能危害健康。园林部门也提示,公园、湿地等区域的野菜属于绿化植被,部分区域会喷洒农药,挖食不仅可能中毒,还属于毁绿行为,应当禁止。

不认识的野菜千万别吃。野芹菜(石龙芮、茴茴蒜)、苍耳等植物自带毒性,外形与可食用野菜相似,极易被误采,误食后可能出现恶心、呕吐、腹痛等症状,严重时损伤肝肾,甚至危及生命。专家建议,开花的、有异味的、汁液发白的植物应尽量远离,切勿贸然采摘食用。

野菜不能随便生吃。像蒲公英这类野菜,医生建议必须用开水焯烫熟透后再食用,生吃不仅会刺激肠胃,还可能加重肝脏负担。此外,灰灰菜等部分野菜本身含有微量毒性,焯水后可有效去除,降低食用风险。

文/摄影记者 李梅旭
见习记者 李文博

马虎 六万元存单遗落公交 细心 驾驶员捡到完璧归赵

4月5日,宝8路公交车上发生了一件暖心事。一位乘客不小心把装有6万元银行存单的背包落在了车上,好在驾驶员细心捡到并妥善保管,最终背包完好无损地交到了失主手中。

当天,乘客苏先生乘坐宝8路公交车,原本打算去林亭口银行办理业务。因为清明节假期银行放假,苏先生只好又乘车返回,一路上他把包放在了旁边的座位上。

下午4点左右,车到了劝宝西门站,苏先生下车时却把包忘在了车上。这个遗忘的包里不仅有1000多元现金,还有三张银行存单加起来有6万元,以及身份证、银行卡、医保卡等重要证件。这些物品一旦丢失,不光钱没了,补办各种证件也非常麻烦。苏先生下车后很快发现包不见了,急得不行,赶紧让女儿帮忙寻找。

公交车继续行驶,下午4点20分左右到达宝坻公交总站。驾驶员刘文顺照例检查车厢时发现了这个背包,赶紧交给了当班站员。站员打开包清点物品,看到这么多现金和存单,知道失主肯定急坏了,就准备报警查找失主信息。

下午4点30分,苏先生的女儿赶到了公交总站。经过仔细核对身份信息和包内物品,站员确认无误后,把背包完完整整地归还给了她。看着包里的现金、存单、证件一样不少,苏先生的女儿激动得连连道谢。

记者 徐燕 通讯员 宋纯

求助 赶飞机背包遗落地铁 暖心 民辅警跨区极速送达

面对即将误机的焦急旅客,地铁民警展开了一场与时间的赛跑。从接到报警、核实信息,到一路疾驰、机场送达,这场跨越城区的“极速送达”,不仅送还了遗失的背包,更守护了一个家庭的旅行计划。

清明节前的一天下午3点左右,巡控民警赵全胜接到热心乘客报警称,在地铁1号线座椅上拾到一个黑色背包,下车后将背包交给西北角地铁站台工作人员,希望民警帮助寻找失主。“站台上有个黑色双肩背包,里面有钥匙、医保卡、身份证,还有百余元现金……”接到报警后,民警赵全胜立即将背包内的物品信息同步给西北角站辅警于景泉,随即快步赶往西北角地铁站。辅警立即前往站台工作人员处取回遗失背包,仔细核对包内物品情况。

“您是不是丢了个黑色背包?”“对对对,里面有身份证和零钱。”民警通过身份证信息查询到失主姚女士联系方式,并成功与其取得联系。“民警同志,我现在已经在去机场的路上了,没有身份证很麻烦。”电话那头,姚女士的声音带着焦急。“您几点的飞机?”民警耐心询问。“我们下午5点多的飞机。”姚女士的语气越发急切。“甭管了,我们给您送过去。”民警安慰她说。

民警在与姚女士沟通中得知,姚女士与家人准备乘坐当日飞机前往外地旅游,在换乘地铁期间不慎将背包遗忘在座椅上。为不影响姚女士一家出行,辅警蔡骏立即携带遗失背包赶往滨海国际机场。

“您看看包里的东西少没少?”“没少没少,太感谢了!”下午5点左右,辅警蔡骏抵达机场,将背包递到姚女士手中。其仔细检查确认无误后,连连道谢。几天后,姚女士将一面锦旗送至西北角站警务室,再次对民警辅警的暖心帮助表达了诚挚感谢。

公交警方提示

乘坐地铁时,一定要将物品置于自己视线范围内,并且在仔细确认后再离开。如果发现物品遗失,可以寻求民警、辅警或站内工作人员的帮助。

记者 张艳 通讯员 李新

快速路车流中老人逆行 辅警紧急拦截护送

4月5日12时20分许,河东交管支队卫国道大队春华警区辅警王酉源、李雅森在新泰路快速路沿线巡查时,发现一名老大娘在桥面车流中逆向步行。

当时桥面车辆通行速度较

快,老人身处机动车道十分危险,极易引发交通事故。两名辅警立即上前,一边提醒过往车辆注意避让,一边护送老人安全下桥。

经耐心询问,老人无法清晰表述家属联系方式及家庭住

址。为确保老人安全,两人随即通过卫国道大队三级指挥平台将情况通报属地春华派出所,由民警协助查找并联系老人家属,最终将老人安全送达。

记者 徐燕 通讯员 焦轩 刘媛