

(第46期)逢周五刊登

血栓患者不宜吃小蓟,胃寒最好别吃蒲公英

野菜虽好吃,也要有选择



本报3月24日讯(记者 马云云 实习生 张宁 朱亚光) 很多市民热衷于吃野菜,可是野菜的营养价值究竟有多高,吃野菜要注意什么?山东省营养学会副会长、千佛山医院营养科主任杜慧真做出了解答。

杜慧真说,总体来讲,与普通蔬菜相比,野菜的营养价值的确更高一些,有些野菜的“营养素”可能比普通蔬菜也高很多。“相对来讲,野菜所含的胡萝卜素、维生素C、B族维生素含量都比较丰富。”杜慧真介绍,一些野菜还含有药性作用。比如苦菜有清热解毒的功效,马齿苋有治疗痢疾、抗菌的作用,小蓟可以止血。

但这并不表明市民可以随意食用野菜。杜慧真建议,市民尤其是一些特殊群体要根据个人身体状况进行选择。例如有动脉硬化、血栓的老年人不宜食用小蓟,胃不好的人不宜

食用膳食纤维含量较高、偏苦、偏凉的蒲公英和苦菜等等。不过荠菜和面条菜算是比较平和的野菜,一般情况下市民都可以食用。

除了野菜本身,杜慧真还为广大市民提了个醒。她说,市民挖野菜的时候要注意周边环境,例如一些厂房的附近会有废物排放,污染了周边土壤、水源,市民吃了这里长出的野菜会危害身体健康。

头条链接

挖野菜,既解馋又好玩儿

野菜又成餐桌“新宠”

本报3月24日讯(记者 马云云 实习生 张宁 朱亚光) 阳春三月,又到了吃野菜的季节,一些市民常结伴到户外挖野菜,为餐桌增添“野味”的同时,也亲近了大自然。一些市民甚至专门挖野菜带到市区销售,销量还不错。

24日上午,在省城南部的一个空地上,一些野菜混在野草中,家住附近的几个市民正拿着各自的工具挖荠菜。“现在天气暖和了,出来锻炼的时候挖点野菜,回去做汤、蘸酱、包饺子都好

吃。”市民刘女士对记者说。

正是猜到了人们想尝鲜的心理,有菜农开始搞野菜大棚,甚至直接从南部山区挖出野菜带到菜市场销售。在七里堡蔬菜批发市场,几个售卖野菜的小贩告诉记者,这几天,荠菜、草籽、香椿菜等野菜刚上市,他们瞅准了人们爱吃野菜

济南市区几大集贸市场与超市粮油肉果菜价格及涨幅

品种	集贸市场					平均	涨幅	超市	
	无影山集贸市场	市中二七集贸市场	历下吉祥苑集贸市场	历城七里堡集贸市场	槐荫八里桥集贸市场			平均	涨幅
粳米	2.3	2.4	2.3	1.8	2.30	2.22	0.00%	2.4	0.42%
特一粉	1.5	2.1	2	1.45	1.80	1.77	1.14%	2.24	0.00%
花生油		102	100	105	97.00	101	0.00%	105.88	1.93%
豆油	50	99	95	95	95.00	96	0.00%	99.46	2.03%
大豆	2.8	2.8		2.8	2.60	2.75	0.00%	54.03	1.89%
花生仁	5.5	6	5.5	5.5	5.50	5.6	0.00%	3.87	0.00%
鲤鱼	15	9		8	11.00	10.75	0.00%	7.98	0.00%
鲫鱼	6	5.5		6	5.50	5.75	-2.21%	12.33	-5.73%
猪肉	10	9.5	10.5	11	10.50	10.3	0.98%	5.85	-1.68%
牛肉	11	10	13	11.5	11.00	11.3	0.00%	13.18	1.38%
羊肉	18	17	18	16	16.00	17	0.00%	14.86	-1.33%
鸡肉	26	24	28	25	22.00	25	1.63%	22.72	0.00%
鸡蛋	7	6.8	7	7	6.00	6.76	0.00%	26.7	0.00%
芹菜	3.8	4	3.9	4.2	3.70	3.92	0.00%	8.88	0.00%
白菜	1	1	1	1.2	0.60	0.96	-2.04%	3.86	0.00%
油菜	0.5	0.5	0.5	0.6	0.40	0.5	0.00%	1.53	-3.16%
油麦菜	1.3	2	1.2	1.8	0.90	1.44	-11.11%	0.6	5.26%
黄瓜	2	2	2.2	2	2.00	2.04	0.00%	1.98	-10.00%
萝卜	1	0.5	1	1	0.80	0.86	2.38%	2.15	-11.16%
茄子	2.5	2.8	3	2.5	2.00	2.56	-1.54%	1.22	-3.17%
卷心菜	0.8	0.9	1.2	1.3	0.80	1	-5.66%	2.24	-23.29%
西红柿	2	2	2.3	2.5	2.20	2.2	3.77%	1.13	-8.87%
土豆	2	1.8	1.8	1.8	1.60	1.8	-2.17%	2.19	-7.20%
尖椒	2.5	7	4	5	7.00	5.1	-5.56%	1.84	-4.66%
菠菜	0.5	1	1.2	1.5	0.60	0.96	-7.69%	4.96	12.22%
大葱	1.2	1	1.5	1.5	1.00	1.24	-3.13%	1.18	#DIV/0!
蒜薹	6	6.6	6	6	6.50	6.22	5.42%	1.82	18.95%
菜花	2	2	2.5	1.5	1.50	1.9	0.00%	6.43	-0.92%
韭菜	1.5	1.5	2	2	1.20	1.64	-11.83%	2.02	-25.19%
芸豆	6	6.5	6	3.5	5.00	5.4	1.89%	2.95	-42.50%
莲藕	2	2	2	2.3	1.50	1.96	0.00%	4.88	-6.15%
豆角	6	7	5	5.5	5.50	5.88	1.38%	2.55	4.08%
小白菜	2	1.2	1.5	1.5	1.20	1.48	-1.33%	5.00	0.00%
柿椒	4.5	6	5	3.5	5.00	4.8	11.63%	4.62	-4.15%
蒜苗	4	2.5	6	0	2.00	2.9	-5.23%	5.5	#DIV/0!
西葫芦	2.2	2	1.7	1.5	1.80	1.84	-2.13%	1.87	-7.43%
香菜	1	1.2	1.6	1.6	1.00	1.2	9.09%	1.65	-7.82%
冬瓜	1.8	1.7	1.5	1	1.80	1.56	6.85%	1.39	-1.42%
小米	3.5	3.5	3.5	3.5	3.30	3.46	0.00%	3.6	-1.10%

数据来自济南市物价局,超市价格来自家乐福、洪楼大润发、绿地等大型超市。马云云 整理

鲜百合“走”上市民餐桌

干百合120元一斤,鲜百合卖到19元一斤

本报3月24日讯(记者 孟敏 实习生 王金) 随着春天鲜花上市,省城越来越多的市民开始吃花,百合、玫瑰、雪莲花等“花”样菜渐渐摆上餐桌。其中,百合卖得最好,干百合卖到120元一斤,鲜百合也要19元一斤。

三元,入菜还是选用鲜百合比较好。

在文化东路的一家餐厅,百合做的菜品很受市民欢迎。“像百合腰豆煲、日本乳瓜百合炒澳带、泰汁木瓜煮鱼云、大麦淮山煲,顾客每天至少要点六七份。”工作人员介绍。泺源大街附近的几家美食餐厅,都有经典的百合菜,如木瓜炒百合、百合粥,都是女性顾客喜欢的。

泺源大街一家大型商场的工作人员说,像百合、玫瑰做菜煲粥都可以,很符合现代人的口味,健康又营养。



3月24日,市民正在历山路一家超市选购干花。孟敏 摄

野菜怎样吃更科学?

烹饪前最好先焯一下

本报3月24日讯(记者 马云云 实习生 朱亚光 张宁) 挖来野菜该怎么吃,吃野菜的过程中该注意什么?济南烹饪协会副会长李建国提醒市民,烹饪前,最好把野菜放在热水里焯一下。

李建国说,在生活条件差的时候,野菜是人们充饥的食物,现在成了人们饮食中的调剂。现在在不少饭店,野菜都作为特色被推出。马生菜等很多野菜可以

凉拌蘸上蒜泥来吃,也有一些像薄荷菜、香椿芽、花椒芽、槐花等可以挂上面粉后再油炸,非常美味。

他建议那些自行烹任的市民,烹饪时要掌握野菜的脆嫩程度,入锅时间太长野菜可能会不好吃。另外,由于不少野菜味偏酸、苦、涩,烹饪前最好在热水里焯一下,把这些味道去掉。营养专家杜慧真也持相同观点,“焯一下还利于人们对钙的吸收。”

市场动态

时令鲜果比去年贵四成

本报3月24日讯(记者 刘红杰 实习生 张宁 通讯员 程兴雯) 春季气温回升,各种时令鲜果纷纷上市。街头巷尾柑蔗汁、削菠萝、卖椰汁的也多了起来。随着上市量增多,鲜果的价格有所降低,但较去年同期平均上涨了近四成。

23日,堤口果品批发市场市场的草莓、红果、油桃、甜瓜、芒果、菠萝、毛桃、大樱桃等时令鲜果正在热销。刚上市不久的油桃、甜瓜、大樱桃也很受果品批发商的青睐。“虽然价格高,但物以稀为贵,捎带些新鲜的时令

水果,丰富一下摊位品种,也可以增加人气。”一位正在挑选油桃的商贩向记者介绍。由于气候转暖,风大干燥,市场水果的销售量日益增大。

据市场工作人员介绍,目前热销的鲜果价格稳中有落,但较去年同期均有不同程度的上涨,总体上涨了近四成。除了受整体物价上涨因素影响外,产地天气变化也是造成水果价格上涨的主要原因。目前,菠萝的平均批发价为每公斤3.6元,较去年同期上涨了五成,苹果、西瓜较去年同期上涨了两成多。



成龙学校

春季双休日班
1对1辅导
3-5人精品班

老区就业学校
就业直通车: 87991269
网址: www.lqxx.org.cn

咨询热线: 400 618 0907

培训不再东奔西走, 小学、初中、高中 一条龙培训

春季双休日班热报中, 随报随学, VIP会员最低6折优惠!

1对1辅导

专业教师针对每一位学员制定一套学习方案, 实现1人1课堂, 单独备课, 针对性辅导, 快速提高学习成绩。

咨询电话88164869

小学部

趣味数学 快乐作文
少儿英语 牛鞭科技
少儿美术 少儿舞蹈
洪恩英语 乒乓球班

初中部

春季双休日班
夯实基础, 巩固强化, 拓展延伸, 查漏补缺, 指导学习方法, 提高技巧。
毕业冲刺班
总复习, 专题讲解, 构建知识体系, 以毕业水平考试为导向指导考试技巧。

高中部

春季双休日班
夯实基础, 巩固强化, 拓展延伸, 查漏补缺, 指导学习方法, 提高技巧。
高考冲刺班
总复习, 专题讲解, 构建知识体系, 以高考为导向, 指导考试技巧。

我校承诺:

试听不满意免费
不满意随时可退费
空调教室就近入学

解放桥: 86464405 86408666 86997853
历山路家乐福北临花卉市场院内

八一立交: 82820106 86019541 86019637
经十路八一立交桥西(十四中西部) 中光街15号

网址
www.cljn.net