

春天踏青挖野菜 品味春日限定美食

不过还须辨得准、挖得对,吃得才安全



■春日挖野菜的人很多。



■这种看上去有点儿干巴的野菜就是荠菜。

□文/图 本报记者 方小北

春雨生百野,鲜味在人间。一场淅淅沥沥的春雨过后,在田间地头、溪流岸边、山坡林下,各种野菜顶破松软的泥土,迅速成长。挖野菜,踏青去,成为不少石家庄市民亲近自然、享受初春乐趣的活动。带着泥土清香的“野味儿”是地地道的春日限定美食。不过尝鲜虽好,辨得准、挖得对,吃得安才是品味春天的关键。

野菜头牌当属荠菜

“辛辛苦苦挖了很多,结果成功避开了所有的荠菜。”在自媒体平台上,一段挖荠菜的视频成功逗笑了很多人。不过,现实中认不清荠菜的大有人在。

春天里最常见也是受欢迎的野菜是荠菜,这种野菜叶片呈羽状深裂,开白色小花。最鲜嫩可口的时候是在开花之前,焯水后挤干,与肉馅混合,做成荠菜馄饨、荠菜饺子,鲜掉眉毛。记者周日在复兴大街与学苑路交口附近的开阔空地上,遇到正在挖野菜的耿女士一家三口,爸爸带着女儿放风筝,她则四下搜寻。“荠菜一般都藏在枯草堆里,贴着地面长,扒开干草就能找到。”耿女士的纸袋子里已经装了大半袋。

这片开阔的空地上挖荠菜的人很多,不少人相互也交流一下,确认一下挖的是不是荠菜。开了花的荠菜非常容易辨认,但是开了花的荠菜食用起来口感和营养就差了很多。开花之前的荠菜最明显的特征就是基生叶从生成莲座状,叶片贴地生长,叶片细长、叶柄比较短。叶片的表面和背面都没有毛却并不光滑。拔出来后,有一根粗壮的主根,根部可以闻到明显的荠菜香味。

来自河南的张阿姨也已经摘了不少野菜,她说自己是到石家庄来帮忙带孩子的,在河南最常挖的野菜也是荠菜。有一种跟荠菜很像的菜叫泥胡菜,叶片也

是锯齿状,不同之处在于泥胡菜植株更高大一些,不像荠菜那样基本贴地生长,而且泥胡菜的背面有灰白色厚绒毛。还有一种容易跟荠菜弄混的菜是独行菜,基生叶也是从生莲座状,但是它的叶片是窄匙形,更窄,裂片向顶端斜上展。不过这两种野菜虽不同于荠菜,也有一定的营养价值,只不过口感上要差一些。

不认识的坚决不要吃

春天可以尝鲜的野菜还有很多。

蒲公英又叫婆婆丁,嫩叶可食,味微苦,有清热功效;马齿苋,叶片肥厚,呈倒卵形,很容易辨认,口感酸滑;苦菜,叶片狭长,边缘有稀疏浅裂或锯齿,折断有白色乳汁,味道较苦;小根蒜,野蒜地下有鳞茎(像小型蒜头),叶细长似葱但中空,有葱蒜香气。挖野蒜要注意与有毒的铃兰等植物的幼苗区分,关键是鳞茎有无葱蒜味;榆钱,榆树的翅果,圆如钱币,嫩时翠绿可食,味清甜,是少有的可直接生食的野菜。还有苜蓿、茵陈、灰灰菜等野菜也有不少市民寻找采摘。

值得注意的是,春日尝鲜一定要采摘认识的野菜。在石家庄周边,常见的有毒野菜并不多,毒芹、苍耳幼苗与可食野菜外形相似,误食易中毒,拿不准就一定要放弃,可借助识花 App 或者请教本地挖菜老手双重确认。挖野菜时最好到确认无污染的生长环境去挖,避免挖到重金属超标的野菜。还要到确认的野外空地去挖,避免到有人种植的菜地去挖,造成对方的损失。

另外野菜虽好,但多性寒,脾胃虚弱者、老人、儿童、孕妇最好少吃;过敏体质者可先少量试吃后再确定是否适合食用。

在这个美好的春天,提上小篮,带上小铲,走进田野,寻找的不只是野菜,更是那份融入自然的惬意与生机。认准野菜、守好安全,把春天的鲜味儿端上餐桌,才能不负这大好春光。

开展食品安全培训 把好师生“入口关”

本报讯(记者 方小北)为进一步强化校园食堂工作人员的食品安全责任意识,规范操作流程,防范校园食品安全风险,石家庄市长安区胜北街道北二环西社区近日携手石家庄铁道大学后勤部门,联合开展校园食品安全专题培训活动,为食堂全体工作人员送上了一堂专业、实用的食品安全知识课。

食品安全关系到每一位师生的身体健康和校园生活质量,更是校园食堂运营的生命线。培训现场,食品安全员结合典型校园食品安全案例,围绕师生食品安全核心要点进行了全面系统的讲解。内容紧密贴合校园食堂日常运营实际,兼具理论性和实操性。食堂工作人员需要持有效健康证明上岗、每日晨检,养成良好个人卫生习惯,穿戴清洁工作衣帽,杜

绝有碍食品安全的行为,从源头守住食品安全第一道防线;在食材采购与验收环节,需要选择有合法资质的供货商,严格落实索证索票制度,杜绝采购“三无”、腐败变质及过期食材,从源头把控食材安全;针对储存管理与加工过程,详细讲解食材分类存放原则,要求食品离地离墙,遵循“先进先出”,规范冻冷藏温度,避免交叉污染,同时强调加工环节生熟分开、器具专用,严格执行烧熟煮透标准,全力保障饮食安全;在餐具清洗与消毒上,结合实操规范讲解完整流程,守护用餐安全等。同时安全员详细讲解校园食品安全突发事件应急处置流程,指导工作人员快速响应、科学处置,最大限度降低危害,为饮食安全筑牢防护网。

走进“小哥驿站” 践行少年担当

本报讯(记者 孔琳)社会是最好的课堂,实践是最深的体会。近日,石家庄第二外国语学校七年级10班的同学们开展一次有意义的社会实践活动。作为“我爱石家庄”社会实践主题活动的重要组成部分,该班围绕《关于石家庄市“小哥驿站”建设情况及运营现状的调查研究》这一课题,组织全体学生分五个小组深入智汇城社区、绿地名创大厦驿站、国赫天著社区、长安区新就业党群服务中心、裕华区朗菲园党群社区服务中心,集体开展实地走访调研。

“您觉得驿站最大的作用是什么?”“未来希望增加哪些服务?”“对驿站管理还有什么建议?”调研当天,同学们带着问题出发,带着思考交流。在社区“小哥驿站”,他们认真观察驿站设施,详细询问运行机制,了解驿站日常管理、物资保障、使用频率等基本情况。在街头巷尾,他们礼貌采访快递员、外卖小哥,倾听他们对驿站服务的真实感受 and 实际需求。在社区周边,他们走访居民和商户,了解驿站运行对生活 and 经营带来的变化与影响。过程中,同学们不仅锻炼了沟通表达能力,也初步掌握了社会调查的基本方法,更在实践中体会到城市治理背后的温度与力量。

活动中,同学们看到了“小哥驿站”为外卖员、快递员提供的暖心服务,也了解到驿站运行中面临的困难和挑战,开始思考如何让这份关爱更可持续、更有温度。班主任刘佳老师表示:“‘我爱石家庄’不仅是一句言语,更是一次温暖的行动。孩子们通过调查研究,真正走进城市生活,关注社会问题。既是视野的开阔,也是责任的启蒙。”

法治护航消费 服务温暖民心

本报讯(记者 方小北)为提升社区居民法治意识与消费维权能力,把便民惠民服务送到家门口,石家庄市新城区委统战部、联盟街道办事处、高柱二社区新时代文明实践站,日前在社区邻里驿站联合开展“法治护航消费·服务温暖民心”宣传暨便民服务活动。活动联合多家单位,整合法律服务、金融反诈、便民服务、健康义诊等资源,获得辖区居民广泛好评。

活动现场,河北来仪律师事务所律师围绕“民法典”“消费者权益保护法”,结合居民关心的消费陷阱、预付卡纠纷等问题以案释法,现场解答咨询。河北银行工作人员开展反诈、假币识别宣传,守护居民“钱袋子”。信誉楼、河北慈阁养老机构分别提供免费磨刀、修眉、小家电维修、理发等便民服务;河北省人民医院开展义诊,提供血压血糖测量、急救技能演示等服务,并给出健康建议。社区工作人员与志愿者同步发放各类宣传资料。

此次活动集普法、便民、健康服务于一体,既强化了居民法治与维权意识,又解决了群众急难愁盼。下一步,石家庄市新城区将持续聚焦居民需求,开展更多贴近民生的活动,共建平安和谐幸福社区。

追寻红色记忆 情暖困难群众

本报讯(记者 方小北)为进一步加强基层党组织和党员干部队伍建设,不断提高广大党员干部深入实践的能力。3月15日,石家庄市长安区胜北街道党工委组织党员干部赴赞皇县红色文化遗址开展“追寻红色记忆情暖困难群众”主题党日活动。

党员干部一行人首先来到赞皇县黄北坪乡长沙村抗日烈士纪念碑,瞻仰革命烈士纪念碑,聆听革命先烈英勇献身的光荣事迹。立足长沙村英雄纪念碑前,全体党员整齐列队,重温入党誓词。大家纷纷表示,将立足岗位发挥先锋模范作用,以崭新面貌奋进新征程。随后,大家前往太行军区第一军分区红色历史展馆参观学习,通过一幅幅珍贵图片、一件件历史实物,重温革命先辈浴血奋战的峥嵘岁月,进一步坚定理想信念、强化责任担当。

街道党工委购买了米、面、油等慰问品,一行人还去东沟村走访慰问困难群众,送去关心关怀,同时宣传党的方针政策,认真聆听他们的心声和意见。