

大自然的珍馐美味爬上餐桌 网友向大家推荐几道食谱

天边：3月,春天的气息越来越浓,野菜争着在田野间冒头,大自然的珍馐美味悄悄爬上了人们的餐桌。

主持人：在菜市场,你就能感受到春的气息,豌豆尖、荠菜、春笋、菜心为市民的餐桌增添浓浓春意。

天边：是的。经过春雨的沐浴,各种野菜从蛰伏中慢慢苏醒。然而,野菜虽美味,食用却有讲究。

主持人：有什么讲究？

天边：不认识的野菜不要采,避免误食导致中毒。另外野菜虽好,但大多性寒凉,过量食用可能引起肠胃不适,如腹痛、腹泻等。还有些人对野菜中的某些成分可能过敏。

主持人：野味虽美,更需科学对待。希望大家掌握正确方法,安全、健康地享受这一口春天的鲜美。

天边：是的。都说荠菜嫩叶清香甘美,殊不知,它的营养成分丰富且

均衡。需要注意的是,荠菜可能会与某些药物,特别是具有抗凝作用的药物发生相互作用,增加出血风险。和马兰头、香椿一样,荠菜中也含有大量草酸,食用前需用水焯一下。

主持人：你常吃这些野菜吗？

天边：每年这个时候,我都会去野外采摘荠菜、马兰头等野菜,拿回家焯水后冷冻,等过了这个季节还能吃到。我想向大家推荐几道以荠菜、马兰头为食材的食谱。

主持人：说说你是怎么做这些野菜的。

天边：荠菜枸杞猪肝粥。所需食材有荠菜、枸杞、猪肝、大米。具体做法是,将猪肝洗净切片,用料酒、淀粉腌制。接着将荠菜焯水,大米煮粥,快熟时加入荠菜、枸杞、猪肝等食材,煮至猪肝变色,加盐调味即可。

荠菜夏枯草瘦肉汤。所需食材有荠菜、夏枯草、瘦肉。具体做法是,将荠菜、瘦肉切块焯水,瘦肉

与夏枯草同煮30分钟,再加入荠菜煮15分钟,加盐调味即可。

主持人：除了荠菜你还怎么做马兰头？

天边：马兰头是春天美食的一道限定款。可以炒菜,也可以制成特色美食。马兰头麦饼,金黄润亮、油香沁鼻,一口下去,满嘴都是春天的味道。

马兰头拌香干。所需食材有马兰头、香干适量。具体做法是,将适量的马兰头焯水并切碎,然后拌上香干丁,再加上少许香油和盐,清爽又有营养。

马兰头鸡蛋汤。所需食材有马兰头适量,鸡蛋一个。具体做法是,将马兰头煮汤,煮沸后打入鸡蛋花,再加盐调味,养肝又美味。

马兰头炒蛋。所需食材有马兰头适量,鸡蛋1-2个。具体做法是,将马兰头切碎,和鸡蛋一起在锅中炒,最后加入盐调味,简单又好吃。需要注意的是,马兰头性凉,脾胃虚寒者要少吃,或者搭配姜片一起烹饪,孕妇和经期女性应慎食,避免寒凉伤身。

中国县市区域报好专栏

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

0元教学 刚学得起劲 后面就开始 推销高价课

小米：近年来,线上学习的普及程度越来越高,行业不断发展壮大的同时,也衍生出一些乱象。

主持人：什么乱象？

小米：一些网络课程刚开始以0元教学、免费指导吸引学员,报名后刚学得起劲,后面就开始推销高价课。

主持人：用低价吸引报名再推销高价课程？

小米：是的。之前我就报了10天课程,0元学舞蹈,跟着线上平台的直播课学习中国古典舞基本功组合的分解动作。报名后,进微信群,助教每天会在群里发送知识提纲等参考资料,学习氛围热闹又温馨。我的老伴也心动了,花了6元钱报了个八段锦线上班。

主持人：怎么样？

小米：付费后,客服立马给我老伴发了一份课程素材包,里面包含全套动作图解、分动作讲解等内容。客服很热情,有问必答。跟着直播课学了4天后,他感觉睡眠改善了不少,更觉得6元花得物超所值。

主持人：后来呢？

小米：结果上完后,对方就开始卖课,课程费用要3000元左右。幸好我比较理性,没有脑子一热就下单,果断让老伴退群拉黑对方。我有个朋友此前也花1元钱,在线上平台报了手机摄影课程,上了几节课后,感觉收获还挺大的。但想要进一步学习,课程费用就要上千元了,这边课差不多要学完了,又往下推销,费用往上涨几千元,后来因为贵就没往下学,结果对方天天发微信,不罢休。

主持人：报名要结合自身需求,谨慎付费,别掉入骗局。

小米：是的。遇到付费情况谨慎些。此外,如果对方要求下载陌生App时,务必谨慎对待,先通过正规应用商店查看App的评价与开发者信息,若有可疑之处,不安装。任何情况下都不要随意向他人透露银行卡信息、身份证号、验证码等重要个人信息。

这个女店主很可爱 每次有人买水果她都要吃一点

蔚蓝爱琴海：昨天遇到一个很可爱的店主。

主持人：怎么可爱了？

蔚蓝爱琴海：昨天晚上,我去一家水果店买水果。进店后,发现是一家夫妻店,女店主过来招呼我,她人不高,胖胖的,所口音是安徽的。

主持人：你准备买什么水果？

蔚蓝爱琴海：我也不知道买什么好,只是好久没吃水果了,觉得这样对身体不好。我就漫无目的在店里东转转

西挑挑,女店主跟着我不停推销。

主持人：最后买了什么？

蔚蓝爱琴海：我看店里的橘子不错,就在前面流连了一下。女店主见状,忙剥了个橘子,分成两份,一份给我,一份自己吃了,还边吃边说真甜。我吃了下,还真挺甜的,就买了一斤。

主持人：女店主很热情。

蔚蓝爱琴海：后来,我又看了看苹果。女店主二话不说,拿起刀削了一个,分

了一半给我,另一半自己吃。我看呆了,女店主说没事,吃了不算我钱。老实说苹果不怎么好吃,可鉴于她这么热情,我也不好意思,只好买了几个。

主持人：这女店主应该很豪爽。

蔚蓝爱琴海：是的。我买好后走到门口,只听身后传来男店主的声音:“瞪你怎么了,每次有人买东西自己都要吃一点,你还做不做生意了,还想不想赚钱了。我听后乐坏了,心想男店主会不会追出来跟我重新算账啊,忙加快脚步跑了。”

老公希望我早点下班 常带着女儿来单位等我

偷偷看一眼：我是一名公务员,老公在一家国企上班。前年,我们结了婚,还生了一个可爱的女儿。

主持人：恭喜恭喜。

偷偷看一眼：现在总有人误会说我工作很清闲,我有个亲戚就老问是不是每天就看看报纸,喝喝茶,退休的婆婆也这么认为。其实我们单位的工作还是很忙的,而且比较烦,有时候还需要加班。我老公的工作比较规律,基本能正常上下班。所以,平时女儿主要由婆婆和老公在带,我下班后会陪陪她。

主持人：工作忙也只能这样了。

偷偷看一眼：是啊,可是没办法。单位的很多事只能我自己办,马虎不得。悲催的是,最近跟我同部门的一位女同事怀孕了,由于身体不舒服,经常请假,只能算半个劳动力了。

主持人：这下你的压力更大了。

偷偷看一眼：对的,很多事情都压在我身上,忙都忙不过来。于是,我经常加班,有时候周末也得加班。老公和婆婆就嘀咕,你们单位怎么这么忙啊!老公还开玩笑说要找我们

领导聊聊。

主持人：家庭还是很重要的。

偷偷看一眼：最近,下班后,老公经常先回家,然后带着女儿来我单位,说是让女儿多陪陪我,其实是希望我能早点回家。每当这个时候,我心里那个纠结。

主持人：家里人的理解还是很需要的。

偷偷看一眼：其实,我也算不上女强人,但真的没有时间。哎,尽量多抽出时间陪陪家人吧,毕竟家庭是最重要的。谢谢主持人听我唠叨。