

银川天气



4月19日(星期六)
多云
12℃~25℃
北风5级
空气质量良



4月20日(星期日)
多云
13℃~29℃
西北风5级
空气质量良



4月21日(星期一)
小雨
5℃~19℃
西北风7级
空气质量中度污染

宁夏农村“低彩礼”
“零彩礼”家庭
可凭社保卡
免费坐公交

本报讯(记者 沈亚婷)4月17日,记者从宁夏社会保险事业管理局获悉,我区将农村高额彩礼专项治理自治提升行动免费乘坐公共交通礼遇嘉许政策纳入社会保障卡居民服务“一卡通”服务目录,自我区农村高额彩礼专项治理以来,由户籍所在乡镇(街道)认定为“零彩礼”“低彩礼”且领取了“农村婚俗新风光荣证”的新婚夫妇,自登记结婚之日起5年内,本人及双方父母可在市域范围免费乘坐公交车。

据了解,该礼遇嘉许政策以社会保障卡(含宁夏融合码)为载体,各县(市、区)党委社会工作、人社、交通运输部门分工协作,汇总统计辖区“零彩礼”“低彩礼”且领取了“农村婚俗新风光荣证”的新婚夫妇相关信息,为他们制发社会保障卡并开通交通出行功能,落实免费乘坐公交车政策。



核桃花。



槐花。



甜苦苦菜。

马齿苋。

野菜清香 唤醒味蕾
在哪挖 怎么挖 如何做 看这里

记者 辛佳雯 雍雨 本版图片除署名外均为资料图片

春回大地,万物复苏,又到了野菜最鲜嫩的时节。近日,记者走访银川早市时发现,野菜销售区域人气高涨,不少市民正精心挑选着各类野菜。这些散发着自然清香的野菜,如今已悄然成为大众餐桌上备受青睐的佳肴。

野菜家常做法和技巧

马伟禧悦饭店行政总厨赵科向记者介绍了常见野菜的家常做法和技巧:野菜在烹饪时只需要在开水中焯烫3到4秒即可捞出,以防破坏野菜的鲜嫩口感;捞出后要用冰水浸凉才能使其口感更脆、色泽更鲜艳;油温烧至260摄氏度左右,将红葱、线椒、大蒜炆香,加入

盐、白糖、味精及醋汁后抓拌均匀即可装盘。因野菜味道清淡,可稍微多用些热油来炆拌,避免口味寡淡。赵科还介绍了很多让人垂涎欲滴的美味野菜:凉拌香椿、香椿炒鸡蛋、苜蓿饼子、苜蓿青团、粉蒸艾草、凉拌槐花……听着听着,口水忍不住快要流出来了。

常见野菜都有哪些

除了艾蒿、苜蓿、槐花等几种在菜市场常见的野菜之外,银川市周边还有哪些可以当作食材的野生植物呢?宁夏大学教授、林草专家李小伟向记者介绍了20余种可食用的野菜种类,其中包括:菊科植物乳苣、被当地人叫作灰灰菜的藜,被叫作胖娃娃菜的

马齿苋,还有车前科的大车前、平车前,苋科植物的肤子;还有很多开花植物如别名诸葛菜的二月兰、胡桃花等,胡桃花的雄花序可食用。另外,十字花科的独行菜、宁夏特产枸杞的枸杞芽、毛乌素沙地中的沙芥等野生植物也都可以食用。

挖野菜也讲究方法

李小伟建议,虽然银川市周边野菜种类相对丰富,但是在采食的过程中,应尽量选择常见的野菜,比如苦苦菜、沙葱、苜蓿和榆钱等。“主要原因是人们对植物的形态特征不甚了解,不能准确地把握和识别,一旦误食很有可能造成中毒,影响身体健康,所以还是要以常见的野菜为主。”

李小伟表示,目前采摘野菜的人数比较多,如果采摘的方式有误,可能对植被造成破坏。“在采食沙葱等石蒜科葱属植物时,可以采摘其叶子,因为这类植物具有居间生长特性,叶子可以再生,但是不要直接挖其鳞茎及根部,根部被挖出后,会对当地生态环境造成破坏。”李小伟介绍道。



美味野菜。记者 辛佳雯 雍雨 摄

辨别野菜小技巧

望:观察野菜本质特征。如菊科植物具有头状花序;唇形科植物具有叶对生、唇形花冠等特征;石蒜科植物如蒙古韭等具有葱状特征。

闻:根据植物特殊味道判断。如蒿类可闻到蒿子味,韭类可闻到葱蒜味。

摸:通过触摸植物茎秆、叶片,通过茎秆是否有枝节、绒毛,以及叶片薄厚来判断植物种类。

这些区域的野菜不要采

1. 工厂、矿区附近,因为周边的土壤、水源、空气可能存在重金属污染,植物可能带有一些有毒物质,会对人体造成危害。
2. 交通要道如公路两侧,因常有交通工具通过,会造成空气和化学物质污染。
3. 易喷洒农药和化肥区域,如田地、果园、公园绿地等,这些区域杀虫剂、除草剂等化肥用料相对较多。
4. 垃圾处理厂、墓地等区域及其周边的野菜。

链接

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号