

你知道吗,南京可以吃的野菜有近百种

专家提醒:路边的野菜不要采,新鲜野菜入口前需焯水处理

碧绿高挑的木槿、散发着淡淡清香的板蓝根……这些乍一看并不起眼的小植物,可是春暖花开时餐桌上的美味。昨日上午,第五届野菜展在中山植物园举行,90多种200余盆野菜与游客见面,比往年多了十余种。植物专家提醒,由于不少野菜与有毒植物外形相似,加上路边野菜吸收的重金属较多,市民最好不要随意采挖野菜。

通讯员 田松沪
见习记者 严君臣
现代快报记者 吴怡/文
现代快报记者 赵杰/摄



木槿

具有防治病毒性疾病和降低胆固醇的作用。高血压患者经常食用素木槿花汤菜会有良好的食疗作用。



甜叶菊

甜度是蔗糖的150倍到300倍,热量却只有蔗糖的1/3。国外已经用来代替糖精做低热食品,不但没有副作用,而且能够用来治疗糖尿病、降血压。鲜叶可以直接用来泡茶。



灰菜

每年4到6月采收幼苗或嫩茎叶,入沸水焯烫后洗掉苦味,就可以用来凉拌或者热炒做成各种菜肴。

长久以来,南京人爱吃野菜已经非常有名,每年春天,马兰头、苜蓿头、马齿苋等野菜广受市民的欢迎。而实际上,如果会吃,一年四季都可以吃到最合时宜的野菜。中山植物园工程师李冬玲告诉现代快报记者,春天适合吃各种“头”类野菜,如马兰头、苜蓿头、菊花脑,夏天则是各种花和果实登场的季节,木槿花就是在夏天开放;而到了秋天,则是桔梗、牛蒡

等根茎类的野菜最美味的时候。野菜虽美味,但在入口时也会有一定风险。李冬玲告诉记者,现在许多市民热衷于自己动手挖野菜,但由于缺乏鉴别知识,很容易将长相相似的植物混淆,进而采到一些含有毒素的野菜。“比如大家都爱吃的山芹,在外观上和毒芹就十分相像,区别是,毒芹会有明显的臭味。”李冬玲说,山芹具有散寒解表、祛湿止

痛等较高的医用价值,但若是误食毒芹,则会引发呕吐等不良症状,甚至致死。又比如三叶草,和苜蓿头外形相似,但是两者功效不一,三叶草一般只用来放养牲畜,饲喂草食性鱼类;而苜蓿头才可正常入菜。那如何才能在品尝美味的同时,让食物安全得到保证呢?李冬玲表示,植物的生长环境十分重要,市民

在选择采摘地点时,须格外慎重。由于现在工业污染加剧,汽车尾气排放超标,城市主城区内野菜的重金属含量较为严重,最好不要入菜。“野菜虽然好吃,但不能经常性大量食用。”李冬玲提醒,在处理野菜时,首先要将其彻底清洗干净,然后在清水中浸泡一段时间,最后在热水中焯一下,这样一些本来含有少量毒性的野菜才能够安全食用。

遗失

遗失 邹贤文驾驶证 320122198501040014,声明作废。
遗失 南京市建邺区丹州装饰材料销售中心财务专用章,声明作废。
遗失 彭红敏就业证 AW432425197701214240声明作废。
遗失 江苏爱特科技有限公司物业分公司公章一枚,声明作废。
遗失 白扬就业证 3201152013038626声明作废
遗失 宛涛涛就业证 AN320121198103283110声明作废
遗失 南京华美工艺标牌厂工商银行江宁支行开户许可证正本核准号: J3010008453801,声明作废。
遗失 外出经营活动税收管理证明一份,字地税外证(2011)2795号,纳税人识别号:江苏省一建建筑装饰有限公司,识别号:320106775435309,声明作废。
遗失 徐传琴江宁区蓝天公寓4幢204室房产证丘号: 11043030-XXXVII-11,编号:江变字第JN00243020号;土地证号:宁江(2012)第06363号,声明作废。
遗失 张晓燕就业证 AN410326198311265026声明作废。
遗失 汤志明编号为玄zh0551的《南京市产权置换房屋通知书》,声明作废。
遗失 南京潘致医疗器械有限公司税务登记证正(副)本,税字:320112694648193号,声明作废。
遗失 俞跃娟碧桂园城市花园香湾园076幢05号认购书,认购书字号为LABGY201418975,声明作废。
遗失 李刚道路运输许可证正副本,证号:320106313374,声明作废。
遗失 王永庆保代资格证,号20070532010009000657,声明作废。
遗失 太和远道道路运输有限公司南京分公司道路运输证副本,苏交运字07328155,经营许可证号宁320107304954,声明作废。

遗失 江苏交广科技信息发展有限公司增值电信业务经营许可证3张:编号苏B2-20040035,因特网信息服务业务;编号苏B2-20040035,呼叫中心业务;编号苏B2-20040035,移动网信息服务业务,特此声明。
遗失 吴中山毕业生就业协议书,南京理工大学紫金学院,编号:201463850297,声明作废。
遗失 车辆合格证编号: WAB001417005207,车架号:LFV3A24G7E3005207,发动机号:CDN388064,声明作废。
遗失 李友军土地证,土地证号:宁江200507531,土地坐落江宁开发区湖滨路9号5-201,声明作废。
遗失 吴承恩身份证 320103196109080275,声明作废。
遗失 南京西嘉科技有限公司公章、财务章、法人章因公司更名全部丢失,声明作废。
遗失 南京鼎正运输有限公司车辆苏A60835,登记证书一本,声明作废。
遗失 中北巴士公司赵金凤工作证 994110027953,声明作废。
遗失 中北巴士公司蒋建华工作证 994110024829,声明作废。
遗失 烟草专卖零售许可证(个体),许可证号320102101893,声明作废。
遗失 陈建宇职称计算机合格证,证号200212520,声明作废。
遗失 温涛就业证 3201131011016672,声明作废。
遗失 蒋苏生编号为玄ZH0553-1的《南京市产权置换房通知书》遗失,声明作废。
遗失 赵锦滨资格证 00201105320100003946,声明作废。
遗失 南京市玄武区袁一厚货运服务部营业执照正本,注册号320102600275386,道路运输经营许可证正本,苏交运管许可宁字320102305849号,声明作废。
遗失 南京市栖霞区陈小伟饭店营业执照副本,注册号320113600371956,声明作废。

遗失 南京腾福汽车销售服务有限公司,税务登记证正本税号:320123070716215,营业执照正本编号:320123000201306210085S注册号:320123000266951声明作废。
遗失 苏AB6776旅游包车牌苏运包字0102547,声明作废。
遗失 南京市白下区刘秀珍烟酒百货店空白发票,发票号01975172、01975175、01975146-01975148共五张,声明作废。
遗失 鼓楼区金陵新八村10号2-301室,产权人许强,丘号662700-II-6,房屋所有权证编号:下改字第027206号,声明作废。
遗失 许强下关区宝塔桥街道金陵新八村10号2单元301室宁下200110225号土地证,声明作废。
遗失 王先锋快餐店税务登记证正副本,税务管理码320100100179406,声明作废。
遗失 南京嘉座家居用品有限公司发票购买本,声明作废。
遗失 南京天纵智略企业管理咨询有限公司 税 务 管 理 码 320105580497606 空 白 发 票 02702663,声明作废。
遗失 王瑞林就业证, AN320123197602201819,声明作废。
遗失 南京巨豪环保材料有限公司财务章、法人章、发票章各壹枚,声明作废。
遗失 房屋坐落浦口区盘城镇渡桥村大庄组,所有权人:赵开宝,所有权性质私产,地号:PO214033,房屋所有权证浦房39515,声明作废。
遗失 朱小民不慎将租赁人为朱晓明的证号为0493797公有住房租赁合同遗失,声明作废。
遗失 南京市雨花台区家禾幼儿园《中华人民共和国民办学校办学许可证》副本,编号:教民132011460000291号,声明作废。
遗失 南京市玄武区匡启香小吃店南京市统一普通发票领购手册,320100100005921,声明作废。

投资理财



安全·源自专业
年收益18%,按月付息

如:王女士有30万闲置资金进行理财,每月收益即为4500元,一年收益为54000元,到期归还本金。

四重保障,专业服务:

- 1、专业风控,杜绝风险;
- 2、全程跟踪,优质服务;
- 3、法律公证,资金安全;
- 4、房产抵押,权证在手。

财富热线:025-84811611、84866955、15951855996
公司地址:南京市珠江路88号新世界中心A座2308
(欢迎广大投资者前来公司咨询、预约)

遗失 三江学院刘良智学生证, B115023020,声明作废。
遗失 南京张东林大酒店有限公司白下分公司公章一枚,声明作废。
遗失 江苏布鲁英特建设有限公司营业执照正本壹份,注册号:320106000032065,声明作废。
遗失 南京新中基装饰工程有限公司财务章一枚,声明作废。
遗失 戴琳编号为玄zh0522的《南京市产权置换房屋通知书》,声明作废。
遗失 曹兆宣、程月琴玄武区花园路70号8幢503室宁玄201000143号土地证,声明作废。
遗失 房屋坐落玄武区花园路70号8幢503室,丘号183296-II-34,所有权人曹兆宣、程月琴,房屋所有权证编号玄转字第334719、334720号,声明作废。

遗失 陈兰兰就业证,证件号:3201041012002962,声明作废。
遗失 南京恒嘉家居用品有限公司 发票购买本一本,空白国税普通发票03380548-03380567(20张),空白国税普通发票02812436-02812440(5张),声明作废。
遗失 赵峰河海大学双向推荐表,编号:63137081,声明作废。
遗失 南京科瑞企业管理咨询有限责任公司何冀法人章,声明作废。

公告

限期返公司通知 南京顺达利机械制造有限公司职工卢双传,身份证号:330722731101473,即日起5日内返公司上岗,逾期不归,后果自负。

工商 财务咨询
广告热线:84519772、13770590631

誉发 超低注册,大额增资。15851810682
奇迅 低费注册、代账。13327717985
旭日 低费办理,专业代账。83685959 东宝路8号
鸿达 注册,代账80元起。84695136

易知通 代账、注册、增资、会计培训,提供地址。84260300
苏河 注册、代账,联系电话:13776696339
工商代理

鼎舜 注册、年检公告,专业代账。400-018-7008、83302912
鸿诺 代办注册、增资、提供地址。15950559216
江宁 工商代理当天拿照。13851951482

南京沿江科创中心
企业上市奖励壹仟万元
025-57790888 (24小时)
千万验资 (含美金),港币美金兑换。83368397

合顺 快办注册、变更、专业代账。13382405056
九达 注册、代账,联系电话:13776655528
言诺 全程代办医疗器械许可证,速办工商。84512692

香港·海外公司
专业注册咨询
提升企业形象,拓展国际商机
(25)8689 9889
深圳·广州·上海·杭州·北京·香港
骏业 www.sbcincorp.com

现代快报分类广告便民服务站:

洪武北路55号置地广场一楼现代快报分类信息中心。电话:84783581、84783538
杨公井:电话66036623,84611180
后宰门:13770513807
大方巷:已搬至三牌楼大街160号。电话:86636781

三牌楼:三牌楼大街160号(楼子巷小区内)。电话:83450236
南湖:南湖长虹路129号2幢106室南湖公园南门旁。电话:86564459、86604837
原秦虹店搬至建康路423号。52633449

建康路:建康路423号华联超市巷口内。电话:84404589、52633449
中和桥:电话:84499683
长营村:十字街70号18栋107室。电话:85525150
杨将军巷:电话:84785564

浦口:电话:18013982997
仙林大学城学衡路11号。电话:13851642943,13815413775
江宁站:江宁东山北沿路168-5号,103底站南前。电话:52283258
大厂:大厂园东95号(一匹马广告公司一楼)。电话:57060924