

草籽

草籽是江浙一带对苜蓿的俗称，也叫紫云英，在宁波郊区很多见，不少农田里种草籽，因为其营养价值高，不但是一种绿肥作物，也可作为家畜的优质青绿饲料和蛋白质补充饲料。草籽根、全草和种子可入药，有祛风明目、健脾益气、解毒止痛之效。

宁波烹饪大师薛洪波介绍，选草籽一定要选开花前的嫩芽，一般过了清明草籽就不好吃了，草籽一般用来清炒，或是和笋丝、年糕一起炒。

★草籽炒笋丝

原料：草籽、冬笋、蒜
做法：1.草籽拣去杂草，洗净，沥干后切成1寸长的段；
2.冬笋剥皮后用水焯过，切成丝；
3.锅里放少许油，先放入蒜泥，煸香后放入笋丝和草籽，装盘前放入细盐和味精。

特点：草籽的香味和笋丝的鲜味完美融合，是很清爽的一道野菜菜肴。



椿芽



马兰



野葱

记者 王增芳 摄

香椿



又名香椿芽，营养丰富，可入药。现代医学研究表明，椿菜煎汁有明显的抑制和杀菌作用。民间椿菜治病验方：椿菜烫后用酱油拌食，能开胃、去气滞；与粳米、麻油制成椿菜粥，可治肠炎、痢疾、痔疮等。

中国烹饪大师领衔编写的《四明山区农家乐部分传统特色菜肴简介》一书中，介绍了不少野菜做法，其中就有香椿拌豆腐。

★香椿拌豆腐

主料：香椿、豆腐
配料：盐、味精、香油
做法：将香椿叶洗净，用开水烫熟加盐腌渍5分钟，切碎和豆腐一起拌匀，加香油即成。
特点：香气浓郁，清口入味，是山中独有佳肴。

野葱

味辛、性温，具有通阳活血、驱虫解毒、发汗解表的功效，主治风寒感冒轻症、痈肿疮毒、痢疾脉微、寒凝腹痛、小便不利等病症；对感冒、风寒、头痛、痢疾等有较好的治疗作用。葱可生吃，也可凉拌当小菜食用。



★野葱贴蛋

主料：野葱、鸡蛋
配料：盐、味精、酒
做法：1.将野葱洗净切段，鸡蛋打碎加盐、味精与野葱一起拌和均匀；
2.锅内放油至4成热时，放下蛋液摊成圆状，然后翻面再贴一下，放料酒即成。
特点：色泽金黄，香气扑鼻。

马兰头

又叫马兰、田边菊等，含丰富的维生素C等，味辛性凉，清热解毒。调味后的马兰头，美味可口，经常食用可达清火明目之目的。如把马兰洗净烫熟切碎，拌上豆腐干丝，经常食用，能清热凉血，适用于咽肿痛、目糊、内火重。

★香干拌马兰

主料：香干、马兰
配料：盐、麻油、味精
做法：将马兰洗净用开水余熟切碎，香干切末用盐、味精、麻油一起拌和即成。
特点：马兰清香，口味鲜咸。



跟着舌尖去踏青 春来野菜香



万物复苏的春天，

各种应时美食也接踵而至。野菜是春天里最草根的美食，当春风吹绿了大地，野葱、荠菜、草籽、马兰等开始多了起来，不管是田野里的草，还是树上的嫩芽，只要和鲜嫩沾边，几乎都能成为盘中的美食。

“苜蓿堆盘莫笑贫，家园瓜瓠渐轮囷。但令烂熟如蒸鸭，不著盐醢也自珍。”这是南宋诗人陆游对野菜草籽的品味与赞美。吃惯了大鱼大肉，来一盘清爽的野菜，才算不辜负这美好春光，赶紧跟着烹饪大师一起，学做美味野菜吧！

记者 孙美星
实习生 夏静

荠菜

性味甘平，是初春最早可食的野菜。荠菜的烧法很多，可炒、可做汤，还可以将荠菜搭配瘦肉、香菇、木耳做馅，烧点美味的荠菜馄饨、炸出香酥的荠菜春卷。甬上名厨戴永明在《宁波菜与宁波海鲜》一书中，介绍了不少野菜菜肴做法，其中就有荠菜春卷。



★荠菜春卷

做法：1.荠菜（400克）焯水挤干水分切成末，香干（2块），熟笋（50克）均切成末，下锅略煸调味成馅；
2.春卷皮上放馅心，卷成二十卷，入150度油锅中炸至成熟。

★冬笋荠菜卷

（宁波烹饪大师崔光明推荐）
原料：冬笋、荠菜、开洋、火腿、咸纸、芝麻、鸡蛋、鸡粉、味精、精盐、胡椒粉、香辣汁、沙茶酱等
做法：冬笋蒸熟切丝，荠菜切碎，开洋、火腿切末入锅炒匀调味，用咸纸把炒好的原料包成长条状挂上蛋液粘芝麻，炸至金黄色结壳，配香辣汁和沙茶酱上桌。

★家常荠菜黄鱼羹

（宁波烹饪大师楼渊推荐）
原料：黄鱼肉、荠菜、蟹籽、盐、料酒、鸡粉等
做法：荠菜焯水后切碎，黄鱼肉腌制后沸水至熟，起锅加清汤，加调味料入荠菜，烧开后放入黄鱼肉勾芡，装盘时放入蟹籽点缀。

余额宝理财通发声明 称不受“央行限令”影响

商报讯（记者 孙美星 实习生 夏静）近日关于央行加强第三方支付监管、限制个人转账额度的消息，使得不少网友担心今后买余额宝等理财产品转入额度会受影响。对此，支付宝和理财通前天都在官方微博发布了解释声明，称个人申购不会受到央行上述监管办法的影响。

余额宝在声明中称：1.征求意见稿属于草案，也就是说还处于草拟阶段，并未正式颁布，更没有实施。每一个管理办法的出台会经历很多版本的草案；2.我们已经将相关的意见反馈给央行，并且正积极与央行进行沟通；3.基于我们对政策的理解和跟监管部门的沟通，支付宝快捷支付用户申购和赎回余额宝，现在和未来都不会受到任何影响，请大家放心。

理财通在声明中称，意见稿限制的是第三方账户的支付和转账额度，用户在理财通平台购买的华夏财富宝基金，申购基金是使用银行卡直接支付，赎回基金是通过银行卡直接提现，不属于第三方账户支付和转账业务范围，不受限制影响，服务一切正常，用户可放心使用。

第十一届文博会 月底将开幕

预计有1.5万名境内外客商与会

商报讯（记者 殷浩 通讯员 张忠）国内最大的文具办公用品行业出口类展会——第11届中国国际文具礼品博览会将于3月27日~29日在宁波国际会展中心隆重开幕。面对“文具创意时代”的来临，本届展会以“绽放创意精彩”为主题，特地组织“文具创意设计专场对接会”推出创意新品文具，并组织“创意文具DIY手工活动”，邀请创意文具爱好者和有创意的人群参加对文具产品的设计。

本届文博会共设置国际标准展位1000个，有550家文具企业参展，展品涵盖文具、办公用品、文具制造设备以及文具礼品等。展会分设品牌馆、产业基地馆、综合文具馆。其中宁波本地有得力、贝发、松鹤、兴伟等为龙头的201家企业参展，约占总数的38%，此外还有来自上海、江苏、广东、福建等12个省市的企业参展，还有新加坡、日本、印尼等国以及中国香港、台湾等地区的15家企业亮相本届展会。

在客商邀请方面，本届文博会已有来自全球51个国家和地区的10414名专业客商报名，包括全球500强STAPLES（史泰博）、OF-FICEDEPOT（欧迪），以及ACCO、Test-Rite（特力）、OfficeMax、IMPACT等全球知名文具办公用品企业都将派员采购。此外，新加坡、马来西亚、印尼、泰国以及国内的北京、广州、上海等地的文具同行和批发经销机构都将前来参观采购交流。预计本届文博会实际到会客商将超过1.5万人，境外客商数将超1200人。

■股市点评

低价股群起 市场规避风险情绪浓郁

继前天市场收星之后上证指数昨天再次收出下影线，虽多头暂时不占有明显优势，空头也不敢贸然发动，两市成交总量维持不足2000亿的量，盘面上多空双方陷于胶着的状态。受北京政治副中心暂定保定的消息影响，河北板块个股表现热烈，占据涨停板的半壁江山；除此之外，低价股群体表现在昨天的盘面特征中也是较为明显，这也揭示了当下市场资金规避风险的情绪浓厚。其他板块表现上，化纤、碳纤维、石墨烯等涨幅居前，元器件、智能穿戴、绿色照明出现了调整，金融蓝筹股全天低位震荡。

操作上，市场上能维持持续上涨的板块越来越少，即使出现一度的异动，个股的分化也在加剧。昨天低价股群起恰恰体现了市场中防守的情绪，虽然早盘空头利用银行股对指数进行了打压，但力度较前期有明显的减弱，这也是面对随时可能出台的政策有所保留。策略上，普通投资者对盘面的异动仍需保持冷静，主流资金未给明确态度之前控制好仓位，板块流转速度较快不利于短期操作，中长线优质个股可以轻仓开始着手布局。

民族证券宁波营业部 本文仅供参考