

春日寻鲜

开栏语：

当第一缕春风拂过富春大地，唤醒沉睡的万物，春日的序章悄然奏响。在这个充满生机的季节，大自然这位神奇的厨师，准备了一场鲜美盛宴。四季更替，适时而食，不时不食，“春日寻鲜”栏目，将带大家踏上寻觅春日限定美味的旅程。

我们将穿梭于富阳的山林、田野与溪涧，探寻那些隐匿在春光里的鲜嫩食材。不管是破土而出、顶着露珠的春笋，还是在田间肆意生长、散发着清香的马兰头，每一道春日的珍馐，都是大自然的馈赠。我们还会走进农家小院、特色餐馆，聆听大厨们与春日食材相遇的故事，揭秘那些将春日鲜味发挥到极致的独特烹饪手法。

在“春日寻鲜”栏目里，你不仅能领略到富春大地春日美食的魅力，更能感受到这座城市与自然和谐共生的美好图景。跟随我们的脚步，与乡间春菜邂逅相遇，捎一抹盈盈春色回家，与家人共品春之韵味。

第一站：桐洲岛

荠菜、马兰头、水芹菜……体验现挖现吃的“鲜” 感受这一口“春天的味道”



烹饪野菜



麦田里的荠菜特别嫩

本报讯(记者 许媛娇 摄影 骆晓飞)富阳最有春意的好地方在哪里？很多人都会推荐桐洲岛，这座位于富春江上的小岛，每年都会邀约市民朋友来参加一场“春天的盛会”。我们“春日寻鲜”小分队出发第一站选择了桐洲岛，岛上的海岸线皮划艇基地负责人董柳水、宋群英夫妇是本次寻鲜的领路人。

亚联飞行基地采荠菜

荠菜，作为春日野菜中的明星，在桐洲岛的田间地头随处可见，早在1月就已崭露头角，此时大部分荠菜迈向了衰老。

宋群英叫上村民董大姐，带着我们来到桐洲岛上的亚联飞行基地，大片绿色映入眼帘，心情也开始起飞。董大姐在一片绿油油的小麦地里，一眼就发现了荠菜的踪迹。因为藏在麦沟里，这些荠菜，成片又鲜嫩。“这里随便采采就有两盘了。”董大姐对这片荠菜很是满意，这个时候的麦秆是软的，到麦田里挖野菜，问题不大。只不过，前一晚下过雨，大家的鞋子都陷进了泥土里，捧在手心、沾着泥的荠菜则更显鲜嫩。

隔着一条路，另一片是油菜地，

这块地里有大片荠菜，只不过已经开出了白色的小花。“刚刚开花的还能采，如果花开得比较高了，说明已经老了，就不适合食用了。”宋群英说，岛上的村民都会来这里采野菜，有经验的“寻鲜”人都会拿着剪刀，一刀剪到荠菜的根部，这样完整的一株荠菜就采到了，剪过的地方，过几天还会长出新一批，一旦荠菜开花了，叶片就会开始变老。她发现有油菜大叶子遮盖住的地方，还有嫩一点的荠菜，以及叶子有点变紫的荠菜，变紫的叶子放入热水中，仍然会变成绿色。在油菜地旁，竖立着一块提示牌，写着“已洒农药，请勿采摘”，宋群英说，采摘前一定要仔细观察，如果有洒农药的提醒，千万不能去采。

皮划艇基地上的马兰头和水芹菜

剪马兰头，宋群英选在了海岸线皮划艇基地的田园餐厅旁，这里随处可见马兰头的踪影，特别是大树旁，整片的马兰头，开剪就停不下来了。马兰头是刚“上新”的野菜，开春后，如果气温高一些，马兰头探头也早一些。“基地里的马兰头特别受欢迎。”宋群英抓起马兰头向我们展示，它们

的杆子是偏红色的，这样的马兰头味道好一点。

董大姐在更靠近江岸的地方找到了成熟一些的马兰头，奇妙的是，她随手一扯，就扯出了一连串，它们都长在一条根茎上。“马兰头就是连着长的，这片地离江近，江水漫上来又退下去，把泥土冲刷了，马兰头的茎就露出来了。”董大姐说，整个基地都是对外开放的，来采马兰头的村民有很多，早上刚刚有几个村民采了满满一篮回去。

3月初是水芹菜最嫩的时候，宋群英带我们来到皮划艇基地的水杉林，在靠近江边的一片土地上，长满了水芹菜，不需要工具，直接用手掰就行，鲜嫩的绿色，赏心悦目。“基地上保持着原生态的状态，我们希望与自然和谐共处。”宋群英说，就像这个江岸，全都是水芹菜，每年都有很多人慕名而来，也都能满载而归。

“有些客人很懂，到基地上吃饭肯定会点一份当下的野菜，不管是马兰头还是水芹菜，他们追求的就是现采现吃的鲜味。”宋群英有几位上海客人，每年都会奔着水芹菜来，玩一趟，吃一顿，还要带走一大袋。她说，水芹菜有很好的降血压效果，客人带回去给家里老人吃了，觉得有效果，

又过来采了。

柴火灶炒野菜，鲜味十足

现采、现炒、现吃的美味，“寻鲜”小分队也体验了一回。在皮划艇基地，董柳水掌勺，准备上一锅“春日鲜”。他在基地户外场地生起了柴火灶，他说，用柴火灶炒野菜，才是最鲜的。

董柳水从小在桐洲岛长大，他说，岛上的野菜很多，这几年，来桐洲岛“寻鲜”的客人也很多，有些客人来体验皮划艇，顺便尝了野菜，吸引他们再次来访的，居然不是皮划艇，而是野菜。宋群英负责洗菜、切菜，备上豆干等配菜，随着柴火灶火焰跳跃起来，野菜下锅，发出“滋滋”声响，马兰头、水芹菜的清香瞬间弥漫开来。适时加入少许盐巴调味，简单的烹饪方式，最大程度地保留了野菜本身的鲜美。不一会儿，一盘盘热气腾腾的野菜便出锅了。

“把春天吃进胃里。”董柳水说，生活的味道就是炒出来。

“寻鲜”小贴士：

- 1.注意辨别野菜。
 - 对于有采野菜经验的人来说，一眼就能认出荠菜，但对“春日寻鲜”小分队的新手而言，就有难度了。与荠菜长相类似的植物有不少，还常常长在同一个地方。我们也在提醒，在“寻鲜”中，要辨认清楚，最好请有经验的人陪同，以免误采误食导致的不必要的健康伤害。
 - 2.备好采摘装备。
 - 在采摘野菜过程中，小分队因为缺乏经验，采摘结束后，带回两脚的泥土。在“寻鲜”前，注意做好防护措施，特别是到野外，防止蚊虫叮咬，穿好套鞋，带好采摘所需的剪刀、菜篮、袋子等装备。
- 征集线索：**
- “春日寻鲜”小分队将在这个春天里继续出发，欢迎广大市民提供“寻鲜”线索，通过“爱尚富阳”App“爱粉圈”中的“新闻爆料”版块发送信息给我们。或者通过本报新闻热线63344556提供线索。

今日天气 | 雨止转阴到多云
气温：7~12℃
平均相对湿度 80%

明天 | 多云到阴
气温：6~10℃

后天 | 阴到多云
气温：6~11℃

今起雨水逐渐收尾 明显的降温来了



银湖街道坑西村云雾(富春拍客 王永康 摄)

本报讯(记者 孙莹)这波寒潮可太猛了，昨天开始不仅给长江中下游至江南一带制造了一波10~20℃的降温，还因为北支南支槽的驱动，暖湿气流和冷空气“大打出手”，导致黄河流域至珠江流域到处都是回波乱窜的景象，强对流天气来得猝不及防，雷电、暴雨、大风甚至冰雹都在空中“群魔乱舞”。

今天开始这场雨水逐渐收尾，未来几天，富阳基本都会稳定在多云到阴的天气。但是气温受到寒潮影响，将会有非常明显的下降，最低气温在3~6℃之间，仿佛重新恢复到了冬天的模样。5日至7日，西风带系统中多短波槽波动，富阳上空云量较多，最高气温预计从10℃缓慢回升到12℃；8日开始，随着天空云量减少，气温回升步伐加快，白天最高气温有望回升至15~16℃。

寒潮一波接一波，究竟从哪来？我国位于欧亚大陆的东南部，北面是蒙古国和俄罗斯的西伯利亚，西伯利亚北面是极其严寒的北极，影响我国的冷空气主要来自这些地区。强冷空气沿着西风带和西北气流，向东南快速移动，给沿途地区带来强降温、强风和强降水。

寒潮的标准是什么？《冷空气等级》国家标准中规定：某一地区冷空气过境后，气温在24小时内下降8℃以上，且最低气温下降到4℃以下；或48小时内气温下降10℃以上，且最低气温下降到4℃以下；或72小时内气温下降12℃以上，且最低气温下降到4℃以下，可以认为寒潮发生。

我们如何应对寒潮的影响？寒潮到来时，剧烈的降温可能会使农作物发生冻害，冻雨可能导致输电线路中断；对我们的日常生活来说，可能发生道路结冰、能见度低、积雪等，带来交通隐患；大风降温还容易引发感冒、气管炎以及心脑血管疾病。寒潮天气，大家注意防寒保暖，及时增添衣物，对气温敏感的人群及老幼出行时要格外注意预防流行性感冒。

富阳城区空气质量预报(3月4日)	
空气质量指数	30~50
空气质量级别	I
空气质量描述	优
首要污染物	无
生态环境富阳分局和区气象局 2025年3月3日16时发布	

8个免费名额限时抢 精神卫生大咖来富阳坐诊

本报讯(记者 周晓露 通讯员 许红燕)近日，记者从区三院获悉，中国精神卫生领域知名专家于恩彦即将在区三院特需门诊开启坐诊服务。于恩彦不仅是主任医师、教授、博士生导师，享受国务院特殊津贴，还荣获中国优秀精神科医师、中国心理卫生工作突出贡献奖。在行业内，他身兼数职，既是中国心理卫生协会老年心理卫生专业委员会前任主委，又是中国阿尔兹海默病协会副会长等，是精神卫生领域的权威专家。

于恩彦教授首次坐诊时间定在3月5日下午，后续每个月第一周的周三下午都会前来坐诊。为了回馈广大市民，在专家首次坐诊时，区三院特别准备了一份暖心福利——8个免费挂号名额。这可是和权威专家面对面交流、问诊的宝贵机会，有精神卫生相关需求的市民们千万别错过，可拨打咨询电话0571-63310121(工作时间8:30-11:30,13:30-16:30)进行预约，时间截至3月5日上午11时。

如果这次未能抢到免费名额，市民也别着急，今后想挂于恩彦专家的号，可以通过关注“富阳三院”公众号，点击“舒心就医—预约挂号—特需(名医)门诊”，按步骤操作就能轻松预约；也可前往富阳区第三人民医院新院区(富春街道春华村珠山路20号)门诊一楼大厅，在智慧医疗多功能自助机上进行自助挂号。

“传承雷锋精神·共治和美富春”

赶一场学雷锋志愿服务文化节

本报讯(通讯员 江汝男 记者 骆晓飞)3月5日上午，富阳区高教园将举办“传承雷锋精神·共治和美富春”学雷锋志愿服务文化节暨“志愿同行·多元共治”专项行动启动仪式，主办方邀请广大市民一起来参与这场汇聚爱心、传递温暖的盛会。

活动当天，高科商业中心将变身志愿服务文化集市，为大家带来一场视觉与心灵的双重享受。集市分为志愿服务文化展示区、学雷锋便民服

务、特色服务区三大板块。

在志愿服务文化展示区，区文明指导中心、区党群服务中心、区志愿者协会、青志联盟等团队精心打造的志愿服务品牌、特色服务项目以及充满巧思的文创产品齐聚一堂，通过文化展示、互动体验，让大家近距离感受志愿服务的创新与活力。学雷锋便民服务区延续了每周“雷锋角”的精品项目，雷锋角志愿服务队将为您提供贴心的公益理发、义诊、磨刀、

清洗眼镜等服务，让人们在享受便利的同时，感受温暖与关怀。特色服务区，是由青年文明号、云上雷锋角爱心商家带来的中医问诊、头部按摩、非遗手工制作等特色志愿服务活动，现场还有趣味游戏、粮食安全、环保、税务、反诈、反邪、禁毒、平安法治宣传等环节，让人们在享受便利的同时，增强社会责任感和法治意识，共同守护美好家园。

此外，“志愿同行·多元共治”专

项行动启动仪式将在杭州科技职业技术学院图书馆报告厅举行，通过歌曲合唱、故事分享、志愿服务项目发布、授牌授旗等环节，展现全区志愿服务的感人事迹与丰硕成果，激发社会各界参与志愿服务的热情。

参加此次活动无需报名，地点在高教园高科商业中心，直接前往活动现场即可参与，可以与家人和朋友，一起打卡这场富有意义的志愿服务文化节。

防范电信诈骗 提高安全意识



富阳日报公益广告