



美丽的樱花湖公园



中央公园樱花



市民赏花拍照,尽享春日美好 区文旅委供图

## 春日野菜飘香 快来渝北踏青



本报讯(记者 万桃利)阳春三月,正是春游踏青的好时节。在渝北,阡陌两旁,田野之中,松软的泥土里冒出了野菜嫩芽。惬意休闲之时,何不约着家人朋友来渝北乡村转转,一起踏青挖野菜,尽情享受美好时光。

### 折耳根

折耳根,学名鱼腥草,是渝北乡村常见的一种野菜,深受市民喜爱。春暖花开时节,只见褐色的田埂上染上一缕缕深红,连根采摘带回家,淘去泥,拌上盐、糖、辣椒面等调料,就是一道“下饭”的美味佳肴。

### 香椿

一到春天,香椿就占据了渝北人餐桌的“C位”,成为菜市场的“明星产品”。作为名副其实的“错过春天再等一年”的树上鲜蔬,每年春天,不少“好吃狗”都会爬到树上摘椿芽,带回家做一盘“香椿炒蛋”,香味十足。

### 野葱

野葱与小葱长得很像,但野葱更为细短,且香味更加浓郁。3、4月份是野葱生长旺盛期,能长到筷子粗,靠近它就能闻到香气,更别提吃的味道有多浓了。大家出去玩时,仔细观察田间、沟渠、水沟旁,绝对“扯”得到。

### 蕨菜

蕨菜,是渝北高山上常见的野菜之一,其最好的采摘时间是清明节前后到夏初。最好是摘未展开的嫩芽,带回家炒腊肉、凉拌、制干菜,都是十足的美味。需要注意的是,蕨菜含有一定的毒素,未经加工或不当加工,可能会对人體造成不良影响。因此,在采摘、选购和烹饪蕨菜时一定要多加注意。

### 蒲公英

蒲公英又名地丁,常被拿来煮蒲公英水,适合平时容易上火的人饮用。将蒲公英摊开放到通风的地方,阴干之后可以保存很久。春季蒲公英刚发芽没多久,非常鲜嫩,食用口感也不错。不想自己采摘,也可以到木耳镇老街饭店品店内的招牌菜品“地丁黄鳝汤”。这道菜保留了传统的纯手工制作技艺,汤鲜味美,也是渝北的非遗项目之一。



野葱



春笋



折耳根 本报资料图

吃春笋,笋必须要鲜。随着挖出来时间越长,笋的口感就会越差,并且会发苦。多数春笋出笋期分三个阶段,初期在2月上旬-4月上旬,中期在4月中下旬,后期则在5月及其后。采摘时请多多注意,避免破坏农户自家种植的笋子。

### 春笋

在此,为大家献上一份《渝北野菜采摘攻略》:渝北的野菜主要集中在高山和乡村,例如云台山、玉峰山、白云山、放牛坪以及各镇的乡村田园。只要你留意,到处都有野菜的踪迹。想到渝北寻一寻“野趣”的朋友,可千万不要错过。

# 浪漫樱花季 遇见粉红色的春天

## 这份晚樱赏花地图请查收

樱花红陌上,绿叶绿池边。眼下正是晚樱盛放的好时节,渝北有很多观赏晚樱的好去处,今天,记者就为市民整理了一份晚樱赏樱地图,有兴趣的朋友,请跟随我们的步伐,淋一场浪漫樱花雨吧!

### 中央公园:千株晚樱竞相绽放

连日来,重庆中央公园的樱花园内,1000多株日本晚樱竞相绽放,置身其中,仿佛身处粉色的童话世界。据了解,中央公园的晚樱栽植面积约3万平方米,晚樱花期将持续半个月左右,有兴趣的市民不妨趁着春光,到此体验赏花休闲的乐趣。

**具体地址:**重庆市渝北区公园西路(中央公园樱花园)。  
**交通线路:**1. 地铁:乘坐10号线至中央公园站下车;  
2. 公交:乘坐689路至中央公园西路口下车。

### 重庆园博园:樱花大道美如画

春日里,重庆园博园可谓百花争艳,各色花卉陆续开放,露水添香,烟雨作裳,美不胜收。这段时间,在园博园荟萃园内1.5公里长的樱花大道上,

4000余株日本晚樱迎来最佳观赏期。在这里,游客能欣赏到关山、普贤象、郁金等品种的日本晚樱,置身其中,不仅抬头可见一树一树芬芳烂漫,当风起时,更可尽享樱花如雨下的唯美浪漫。

**具体地址:**渝北区龙景路1号。  
**交通线路:**1. 乘坐轨道交通三号线园博园站,乘坐轨道交通五号线园博中心站下车即到;  
2. 自驾从内环快速—机场路—金兴大道—重庆园博园。

### 樱花湖公园:赏花休闲好去处

在渝北,有这么一个地方,不但可以观赏灿若云霞的满树樱花,还可以全方位捕捉轻轨在花树中穿梭的身影,甚至还能看到飞机和樱花相互映衬的绝美景色,这里就是渝北樱花湖公园。

**具体地址:**渝北区悦来生态城滨江公园。  
**交通线路:**导航“悦来生态城滨江公园”。  
本报记者 王彦雪 整理

场T3航站楼不到1公里。这里绿树成荫,水天一色,生态环境十分优美,是机场过境游客、工作人员休闲放松之地,也是渝北城区居民休闲游玩的新去处。

**具体地址:**渝北区机场东二路。  
**交通线路:**导航“机场东二路”。

### 悦来滨江公园:花色红色惹人醉

眼下,悦来生态城滨江公园的晚樱开得正艳,粉色、洁白的樱花开满枝头,在绿叶的映衬下显得耀眼夺目,重重叠叠的花瓣,大而浓艳的花朵,如粉色的浓云。树下的彩色滨江步道蜿蜒,花树旁柔美温婉的嘉陵江静静地流淌,花朵与江水相映成景,在此抬头仰望,朵朵绯红的花瓣与蓝天相衬,飞鸟相鸣,好一幅生态景观图。

**具体地址:**渝北区悦来生态城滨江公园。  
**交通线路:**导航“悦来生态城滨江公园”。  
本报记者 王彦雪 整理

## 千人徒步云龟山 追逐春的气息

本报讯(记者 沈兵)近日,大盛镇天险洞村举行花朝徒步节,来自市内外的1000多名徒步爱好者,漫步云龟山,追逐春的气息。

随着一声令响,徒步爱好者们从大盛镇天险洞村廖家湾出发,沿着云龟山的盘山路,向着云龟山顶前进。本次徒步分为进阶组和亲子组,徒步距离分别为12km和8km。

在徒步过程中,有的徒步爱好者疾步如飞,很快就和其他人拉开了差距,有的爱好者沿途走走停停,不时拿出手机拍下美丽的春景。徒步爱好者们表示,这段时间天气很好,漫步在云龟山间,可以看到万亩野樱花,追逐春的气息,是一件非常惬意的事情。

据了解,云龟山海拔1034米,山上的野樱林是目前国内发现的规模最大的野生樱花群落,其中樱花树树龄普遍在60年以上,更有超200年的樱花王。在景区内还有千奇百怪的石林群等自然景观。

大盛镇天险洞村党总支副书记辜小伟表示,通过举办这次活动,可以让更多的人来了解云龟山的美景美食,同时也把这里的乡土人情推介出去,欢迎更多的人来感受云龟山之美。

## 双龙湖街道翠湖路社区: 开展“快乐健身 幸福生活”春季趣味运动会



“加油,加油!”近日,一阵阵欢笑声、加油声从双龙湖街道翠湖路社区传来,由社区“两委”、关工委联合开展的“快乐健身 幸福生活”主题运动会在社区举行。来自社区的居民朋友纷纷“化身”运动员,现场体验单人跳绳、长绳、羽毛球、乒乓球等运动项目。大家在体验健康运动、分享喜悦的同时,也增进了邻里间的团结协作,增进了居民之间的感情。  
本报记者 万桃利 通讯员 胡妍摄影报道

## 悦来街道: “世界水日”宣传进校园 节约用水从娃娃抓起

本报讯(记者 周新宇 通讯员 尹肖 张倩)近日,悦来街道新春社区联合重庆市三峡悦来排水有限责任公司在悦来生态城幼儿园开展以“节约用水”为主题的“世界水日”宣传活动。

本次活动通过知识讲解、视频播放和科普小实验3个环节,全方位展示我国水资源现状,培养孩子们自觉知水、节水、护水、亲水的意识。在科普小实验互动环节,小朋友积极举手,主动参与实验过程,表现出强烈的求知欲,他们也在这样

的互动活动中感受到了科学技术带来的震撼。“悦来排水公司就像一个‘魔法师’一样,能把污水变得清澈透明,通过学习,我也应该从自身做起,节约用水,不要把‘魔法师’累坏了!”幼儿园中班的小朋友陈景贤坚定地说道。

新春社区相关负责人表示,将以此次活动为契机,继续深入传播生态文明理念,常态化开展环保主题宣传活动,投身生态文明建设,为建设美好社区再添新绿。

遗失启事	刘作树遗失优先权证,证号为:渝北002062,特此声明
	胡晓遗失残疾人证,证号为:50010319830913004971,特此声明。
	何小霞遗失残疾人证,证号为:50011219851009150071,特此声明。
	傅思华遗失残疾人证,证号为:51022419670219187614,特此声明。

# 诚信

绝不拖欠大伙儿工资。



中宣部宣教局 中国文明网

中共重庆市委市委宣传部 重庆市渝北区融媒体中心 宣