



我们离你最近

## 春日挖野菜 尝“鲜”莫尝“险”

眼下正是春暖花开、万物复苏的时节。品味春天,不仅可以观百花、赏美景,还可以动用舌尖上的味觉,发挥“吃货”的力量。“阳春三月三,荠菜当灵丹。”选择一个天气晴好的日子,去田野里挖野菜成为很多都市人向往的休闲方式;而野菜那入口纯正的时鲜美味,也成为很多人心中难以舍弃的惦念。 ■融媒体记者 高婷婷 傅婷婷 实习生 陈语 通讯员 王娟

### ●野菜虽香 但不能随便吃

记者采访多家医院急诊科了解到,几乎每年春天都有因误吃野菜导致中毒的病例发生。医生提醒,有些不知名的野菜可能存在毒性,在没有弄清其食用安全性之前不要贸然食用。

市一院营养科负责人沈旸提醒,市民挖野菜时要注意食用安全,对以前很少食用、或拿不准名称的野菜,不要轻易食用,只有那些有长期食用经历、被证明无毒且容易辨认的野菜,如马兰头、荠菜等可以放心食用,有明显苦味、涩味的野菜应该少吃或不吃。挖野菜要有丰富的辨识经验,地方也要选好,最好选择开阔的郊外。在有污染的河沟、垃圾场、工厂、公路附近土壤中生长的野菜,因其生长中吸收了对人体有害的毒素,不宜采摘食用;公园、路边绿化带中的野菜不要采摘,因为园林部门经常会对树木喷洒药物以防止病虫害,野菜上可能也会有药物残留。

沈旸说,从营养与安全的角度来说,并不推荐大家大量食用野菜。现今人们吃的各种蔬菜原本都是由野菜培育来的,先民们之所以把如今的野菜从日常食谱中剔除出去,其实是有一定道理的。野菜的植物纤维一般多且较粗,寒性较大,过量食用可能会伤脾胃。许多野菜含较多的草酸,被吸收后会与血液中的钙结合形成草酸钙,可能沉着于泌尿系统及胆道,引起肾结石、输尿管结石和胆结石。沈旸提醒,食用野菜,无论是买来的还是自己挖来的,食用前一定要用开水烫一烫,最好能用淡盐水浸泡两个小时以上。

市一院中医科主任医师宗岩说,部分野菜具有药用价值,例如蒲公英可清热解毒,是一味常见的中药;荠菜能清热去火,也可入药,但其药性不强,清热去火的作用和青菜差不多。她提醒,有些野生植物具有毒性,外形却和人们常吃的野菜或药材很相似,非专业人士容易弄混,例如药材商陆的红根就有剧毒,但其外形和土人参极为相似,容易误食中毒,建议大家采挖野菜的时候要谨慎,确定认识的才食用。

### ●“春天的快乐是挖野菜给的”

经过了一个寒冬的洗礼,春风一吹,马兰头便在乡间的田埂、河边、野地里冒出嫩绿的芽。3月28日早晨7点多,家住清江浦区柳树湾街道桃花坞社区的张兰妹便匆匆出了门,和提前约好的老友一起去河边,挖些新鲜的马兰头回家凉拌着吃。张兰妹一行三人提着手提袋,有说有笑地沿着河边的小路一直走,看到大片马兰头后便蹲在地里,一只手轻抓着一棵马兰头的叶子,拨开杂草,另外一只手握着剪刀,露出马兰头的根部,“咔嚓”一剪,完整的马兰头就被挖了出来。“现在的马

兰头口感最为肥嫩,鲜甜清爽,以后气温渐渐上升,马兰头就会变老。”张兰妹一边把挖出的马兰头放进袋中,一边和老友闲聊着。短短半个小时,挖出来的野菜就装满了两只塑料袋。张兰妹拎着满满一手提袋马兰头,衣服和鞋子上沾满了尘土和枯叶,脸上也被阳光晒出了红晕。看着满满的收获,她笑着说,只要春天一来,就会约上朋友一起去河边挖野菜,就当是踏青了。

“春天的快乐就是挖野菜给的!”和张兰妹有同样爱好的高永林感叹。马兰头、枸杞头、菊花脑、荠

菜、蒲公英……提起作为春季时鲜的野菜,高永林如数家珍。今年65岁的高永林回忆,小时候,奶奶总是会用长在家门口小菜园边的扫帚菜做面须汤。扫帚菜吃起来独有的淡淡花香味成为她一直怀念的童年味道。退休后的高永林每到春天就会骑着电动车,绕着乡村小道,在田埂边、河边、野地里,看到有野菜生长,就立马停下车来,将野菜挖出来。沐浴着春季的暖风,悠闲地骑着电动车,一头扎进大自然中,随时随地收获挖野菜的乐趣。

### ●这些野菜可以去挖

据张兰妹、高永林等有经验的市民介绍,春天能挖到的野菜主要有以下几种:



●荠菜:堪称野菜中的上上之品,炒熟之后质地柔软,不带苦味,香味浓郁,是老百姓餐桌上最常见的一道野菜。生长范围很广,挖时要注意不带花的荠菜比较鲜嫩好吃。



●菊花脑:嫩叶嫩茎可供食用,有特殊的清凉香味,常生长于房前屋后,食用时可烧汤、清炒或焯水后凉拌。

●蒲公英:最容易辨认的野菜之一,可清热解毒,开花前可吃,用开水焯烫后可直接吃,也可煲汤或炒肉,口感清香怡人。与绿茶、甘草、蜂蜜等一起泡水,民间常用来治疗春季上火引起的咽喉肿痛。



●马齿苋:又名马齿菜、马齿草等,其味较酸,有清热解毒、凉血止血之功效,焯水后可炒食、凉拌、做馅等。



●马兰头:又称马兰、红梗菜、鸡儿肠、田边菊等,香味浓郁、营养丰富,适合水煮后凉拌。



●扫帚菜:学名地肤,又名地麦、落帚、扫帚苗、孔雀松等,嫩茎叶可以吃,适合焯水后凉拌,也可以清炒。

