



我们离你最近

四季更替,适时而食。春天,各种绿油油、鲜嫩嫩的野菜从泥土里冒出头来,自由自在地生长在田间地头,把这春日限定版的鲜美“炫”进肚子,才算不辜负春天的恩赐。

■融媒体记者 高婷婷 陈帅 通讯员 王树文

有一种美味只属于春天

医生提醒:野菜虽好,吃法有“讲究”



马齿苋



马兰头



香椿

走,挖野菜去

品尝春天第一口鲜

“最近几天,野蒜、香椿头长得正好,其他几种常见野菜已经长过头了,不鲜嫩了!”家住北门桥附近的周志洋谈起野菜滔滔不绝,今年72岁的他,有着丰富的挖野菜经验。

遮阳帽、手提袋、一把镰刀、一辆自行车,是周志洋出门挖野菜的装备。沿着西安北路,看到一个体育公园往里走,穿过公园沿着河边小道,就能看到一大片绿油油的马兰头。这是最近两年周志洋经常来挖野菜的地方,每次他都能装满一大手提袋的马兰头回家凉拌着吃。

“挖野菜是个力气活,需要花费很多时间和精力。”前段时间,周志洋去健康西路附近挖野菜,从早晨7点到9点多,挖到的枸杞头不到一斤。“挖野菜要赶早,最好是上面还有着露水的时候,野菜最水灵新鲜。”周志洋说。

“对于在办公室坐着的上班族来说,这是一种全新的体验。走进大自然,呼吸新鲜空气,暂时忘记烦恼。”31岁的李洁说,越来越多的年轻人也加入户外挖野菜的行列。前段时间,李洁在从清江浦区到洪泽区的路上,导航到一条断头小路,意外收获了野生苋菜,让她惊喜不已。她介绍,从主城区到淮阴区马头镇、丁集镇等周边乡镇的路上,也总能发现成片的野菜。

挖野菜有讲究

不认识的野菜不要碰

“对不熟悉、不认识的野菜,不要采摘,避免误食有毒野菜。”周志洋提醒。此前就有媒体报道过,四川省有一家6人到老家扫墓,结束后在野外摘了一斤“血皮菜”拿去饭店加工,食用后没多久,全家人陆续呕吐头晕。到医院检查后才发现,是将“化儿草”误当成了“血皮菜”。

除了“化儿草”“血皮菜”,还有哪些长得相似的野菜呢?周志洋、李洁等有经验的市民介绍:

一是荠菜和独行菜(俗称“辣辣菜”)。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,是餐桌上常见的一道野菜。但有一种看起来跟荠菜很像的独行菜,吃起来有很浓烈的辛辣味道,即使经过了处理,味道依然很大。可以通过闻气味来鉴别,荠菜有自己独特的香气,而独行菜没有荠菜的香气;还可以通过观察叶片外观,荠菜的叶尖没有缺口,且叶片整体较宽,独行菜叶尖有缺口,且叶片整体较窄。

二是蒲公英和续断菊。蒲公英清热解毒,开花前可吃。但是有一种野草叫续断菊,和蒲公英长得很像,不仅叶子看起来像,就连开的花也都是黄色的。可以通过触摸叶片来鉴别,续断菊叶片较硬,边缘有刺,蒲公英叶片较薄,边缘没有刺。

野菜虽好莫贪嘴

采摘烹食需谨慎

“春季养生可以适当吃些菊花脑、枸杞头等当季菜。”淮安市名中医、淮安市第一人民医院中医科主任中医师赵晓峰介绍,肝气在春天旺盛升发,如果运行不畅,人体除了情绪受到影响,还会影响脾胃功能,容易出现腹泻、早饱、厌食的情况。因此可以适当吃些菊花脑、枸杞头、蒲公英等具有梳理肝气、清热解毒功效的当季菜。

人们常说的“四季更替,适时而食”就是这个道理。中国古代医学经典《黄帝内经》中提到:“人以天地之气生,四时之法成。”意思是我们的日常生活能顺应一年四季里不同季节的变化,便能够达到养生的效果。赵晓峰介绍,在不同的季节吃对应时令的食物,叫顺应季节,遵循人体阴阳调和。我们常见的野菜,荠菜有凉血止血、补虚健脾、清热利尿的功效,香椿头有健胃理气、杀虫固精的功效,马兰头有清热解毒、散结消肿的功效。

赵晓峰提醒,野菜虽好,但也不能吃得太多,还要讲究吃法。比如香椿头、枸杞头、蒲公英、荠菜、马兰头等野菜性寒,虚寒体质的人不能多吃,吃的时候最好用开水焯一下。且香椿为发物,多食易诱使痼疾复发,慢性病患者应少食或不食。

此外,工业区周围、汽车经常经过的道路两旁,土壤中含有的重金属元素相对较多,毒素可能进入植物沉积下来,因此生长在这些地方的野菜,不宜采摘食用。



荠菜



菊花脑



蒲公英