

野菜味美但不要误食

□策划 周新豪 记者 陈曙光 文/图

一粒粒小小的野菜种子，经过一个寒冬的休眠，终于在春暖花开的春季苏醒了，一个个嫩小的新芽争先恐后地从散发着泥土气息的土壤里怯生生地探出小脑壳，昼夜不息、奋力生长。中国最早的诗集《诗经》中的“采采芣苢，薄言采之；采采芣苢，薄言有之”就是关于采集野菜的描述。一场春雨过后，人们便走向田间寻觅这些餐桌上的野味与生活中的乐趣。

在这里我们也要提醒大家：在采摘的同时要仔细分辨清楚，对于那些没有见过、拿不准的野菜，建议不要食用，以免中毒。



享受挖野菜时快乐的亲子时光

挖野菜是一段美好的亲子时光

春分前后，正是挖野菜的好时节。不但能给人们带来放松、清新的休闲体验，而且野菜营养丰富，味道鲜美。利用周末的闲暇时光，陈先生专门带着父母和孩子来到乡下，远离城市的喧嚣，寻一处静土，放松下心情。

拿着小铁铲，提起小篮子，全家老少齐上阵，忙得不亦乐乎。陈先生说，虽然有点累，但内心却是暖洋洋的，挖野菜也能让孩子在劳动中体验乐趣，让父母在悠闲中讲讲他们儿时的趣事。对陈

先生来说，去挖野菜已经成了他们一家人乐在其中、亲子互动的美好旅行。

“蒸、煮、熘、烩、凉拌、包饺子、蒸包子，野菜的做法有很多种。”在陈先生父母的回味中，不但有野菜的各种烹饪方式，还体会到了劳动人民的艰辛，更有“野菜挖了一篮子，回家做成菜团子”劳动后的喜悦。这份独属中国人的浪漫，在不经意中传了一代又一代。

在田间地头，在大山深处，都曾留下过陈先生一家其乐融融的足

迹。很多时候，挖野菜只是他们走向大自然的由头，是享受亲子时光的一种方式。

醉翁之意不在酒，在乎山水之间也。陈先生说，工作中的他总是紧绷着一根弦，唯恐出现丝毫差错。每天忙忙碌碌，陪伴家人的时间很少，但一到野外就莫名的放松，和孩子一起撒欢，也不失为人生中的一种情趣。哪怕只是走出去吸口新鲜空气，闻闻花香，听听鸟鸣，也会非常开心。

野菜有很多种但不要误食

野菜生命力顽强，数量多品种也多，但对于从小生活在城市的年轻人来说，很多人只认识荠菜、灰灰菜、面条菜等辨识度高的野菜，那些有毒的野菜可能也会混杂在可食野菜中间，误食后会使人中毒。对此，新乡医学院第一附属医院临床营养科副主任冉君花给大家分享了一些有关野菜的健康食用妙方。

“挖野菜时，可采用望、闻、问、切的方式来查看野菜是否有毒，对于那些没有见过、拿不准的野菜，建议不要食用，以免中毒。”冉君花说，有些野菜不但可以食用，而且还能入药，具有药食同源的性能。

野菜相比大棚里的普通蔬菜，其中有的生物活性物质会高一些，再加上没有化肥、农药残留，老百姓会觉得更加卫生健康。野菜的种类繁多，但不能乱吃，像蕨菜口感虽好，若过量食用便会致癌。有些野菜与有毒植物很像，容易误采误食，引起中毒，严重的还会危及生命。

生活中，若误食了有毒野菜，出现恶心、呕吐、腹泻，伴有皮肤水肿性红斑、斑丘疹，瘙痒感等症状时，要及时就医，并向医生详细说明吃的哪种野菜，好对症下药。冉君花提醒大家，野菜虽然味美，但不建议在公园、马路边随意采摘，因为这些区域有可能存在着污染。食用被污染的野菜后有时也会中毒，损害身体健康。

“野菜的做法也很独特，一般需要焯水或浸泡后才可以食用。”冉君花说，如果不能很好地鉴别野菜有无毒性，建议在正规超市或农贸市场购买，或到已知无污染区域采摘。毕竟每年全国各地都有因误食野菜而导致中毒的事件发生，所以要在保证安全的前提下，选对种类，才能吃出健康。

挖野菜是一种难解的乡愁

以前缺粮少油，挖野菜是为了充饥。现在人们的生活水平提高了，吃野菜就变成了改善伙食和尝鲜了。其实，在集贸市场，在大型超市，也可以看到人工培植的“野菜”出售。相比田间生长的野菜，它们长得肥肥壮壮，被洗得干干净净，扎成小捆整整齐齐地摆放在货架上，价钱也不太贵。但60多岁的蔡阿姨

在这种被精养过、商业化的野菜身上，却总也找不到田间野菜的味道。

对于“60后”“70后”这一代人来说，挖野菜更多的是一种忆往昔的情怀，是对自己年少时无忧无虑时光的向往。蔡阿姨小时候生活条件不好，每到春天，她就会跟着大人去田间挖野菜充饥。后来经过拼搏，全家人搬到了城里生活，挖野菜似

乎成了她对乡愁的一种释怀。

长期离家的游子总会寻找一些慰藉心情的事情来做，以缅怀曾经的过往。现如今的生活条件虽说好了，但蔡阿姨每年春天还是会带领孩子们去田间挖野菜，给他们讲过去的故事，普及野菜的知识，让孩子们在劳动中“忆苦思甜”，珍惜来之不易的美好生活。

有些野菜也是中药材

春天挖野菜，时间有讲究，把握时间点，月月都不同。对于从小生活在农村的孩子来说，每个月份吃什么野菜那可是烂熟于心。在记者采访的挖野菜大军中，大家根据新乡的气候给出了答案。

“正月茵陈二月蒿，三月四月当柴烧”这个谚语中的茵陈也就是大家常说的白蒿，不但可以凉拌、蒸食，而且晒干后还可以泡茶喝，据《本草纲目》记载，茵陈具有清利湿热、退黄利胆的功效，但脾胃虚寒者慎用。

郭玉美是一位从事医疗行业多

年的老中医，每年她都会根据季节变换采食不同的野菜。用她的话来说，既品尝了大自然的馈赠，又能通过不同野菜的性能进行养生。比如，春天她会挖些蒲公英，回家清洗干净后，制成茶饮。因为蒲公英具有清热解毒、消痈散结的功效，但脾胃虚寒的人就不适用蒲公英茶了，不然会发生呕吐、腹泻或腹痛。

荠菜、车前子、野葱、小芹菜、苋菜、地皮菜……除了地上长的，好多树上长的也不容错过。如枸杞芽、柳絮、香椿、榆钱、槐花等等，都广受人们的喜爱。

“香椿炒鸡蛋，给肉都不换。”香椿独有的香味儿，与鸡蛋搭配煎炒，在饭店中，是许多食客必点的佳肴，更是郭玉美家饭桌上的一道美味。此外，还有刚长出的枸杞叶也是很不错的，因为枸杞叶中含有丰富的维生素、矿物质以及多种营养成分，有很好的滋阴补肝、明目养血作用，做汤、凉拌、清炒，都是很不错的。

“有些野菜尽管有药用价值，但要根据各自的身体状况适量食用。”郭玉美说，对于一些可以入药的野菜，大家也不要盲目大量食用或直接当主菜，以免出现不适。