



钱江报系 QJNG
钱江报系有限公司

订奶
热线 82715029

报料
热线 83738111

订报
热线 82720619

版式设计:方云凤
责任编辑:方云凤

1

挖野菜,让春天的气息在味蕾上绽放

蒋亚明

眼下正是春芽萌动之时,许多市民拿起剪刀、小竹篮,加入“挖野菜大军”,公园、绿化带、田野间,到处都有挖野菜市民的身影。超市、菜场也开始出现野菜的踪迹了,老人因怀旧而热衷挖野菜,小朋友们则因有趣而加入到挖野菜的大部队。



踏青挖野菜,中年人是主力军

“闲着没事,我和家人边踏青锻炼边挖野菜,准备带回家尝尝鲜,虽然市场上有卖野菜的,但还是自己挖的比较有味道。”上周末,62岁的市民崔女士带着小孙女,到湘湖边寻觅野菜。她告诉笔者,在湘湖一期找到了“马兰头”、“荠菜”、“野生的黑木耳”,虽然有是有的,可能时间还早,马兰头不仅个头小而且还很少,找了1个多小时了,只有这么一点儿。

上周末天气好,笔者沿着湘湖一圈逛下来,发现还是有不少市民在挖野菜的,以“60后”居多。他们表示,外出挖野菜既能享受了大自然的美味,又能回归自然,还能怀旧思故,夹杂着多重情感。66岁的市民刘女士说,与其说她们挖的是野菜,不如说是寻找一份情怀。与中老年人熟识野菜相比,多数年轻人对野菜还是比较陌生,即便是认识,也仅限于常见的几种,比如市面上比较常见的“马兰头”、“荠菜”等,所以挖野菜大军中年轻人的身影相对比较少。

有一种春天叫挖野菜

“宝贝,这是荠菜,草丛中藏得严严实实

的就是荠菜,妈妈小时候经常挖这些野菜,可好吃了。”周末下午,趁着天气晴好,市民孙梦颖便带着女儿到公园赏春,顺便教教女儿怎么识别各种野菜。对于野菜,孙梦颖有着特别的情感。“小的时候,我的外婆就经常带着我到野外去挖野菜,经常换着方式做给家人吃,那是我记忆里十分特别的美味。”孙梦颖说,“现在我带着孩子来认认野菜品种,让她多长些见识,顺便也把我小时候的经历告诉她,让她知道我们以前的生活是怎样的。”

有着丰富挖野菜经验的市民马阿姨告诉笔者,眼下她主要在挖荠菜,等过一段时间再来,荠菜就要开花了。荠菜这种野菜长得比较隐蔽,紧贴着地面,需要人蹲在地上耐心地分辨,再用铲子将其挖起,这样的荠菜吃起来才会更香。”热心的马阿姨向笔者传授经验说,挖回去的野菜择好洗净之后,稍微用开水焯一下,荠菜的吃法也有很多,可以做荠菜水饺、荠菜馅饼、荠菜豆腐汤等。

挖野菜有技巧,食用烹饪有讲究

据了解,4月、5月才是野菜生长期,也是

采挖高峰期,在萧山比较常见的野菜有马兰头、马齿苋菜、荠菜等。

“挖野菜的地点很重要,公园里、绿化带里的野菜,有可能被喷过杀虫剂,还有汽车尾气,存在污染情况,不宜食用。最好选择田间地头、山间、果园里的野菜挖掘食用。”在菜场卖野菜的周阿姨介绍说,小铁锹是最好的挖野菜工具,不伤根不费力。市民买回家后,在食用前,最好在清水中浸泡20至30分钟后再吃。比如像荠菜,荠菜本身不甜还带点苦,不适合清炒,但是愈嚼愈发能感受到它的清香。马兰头算是萧山最著名的野菜了,嫩茎叶有一股清香,不光味道鲜美,还有不俗的药效,凉拌马兰头、马兰头炒香干更是很多萧山人 的心头好。

常年挖野菜的马阿姨告诉笔者:“外出挖菜最好先上网了解一下不同野草的形狀,或者跟有经验的人一起挖掘,不认识的野菜不能乱采,如果误食会出现头痛恶心腹泻等症状。”最后,马阿姨也不忘提醒,无论什么野菜,都不要一次吃得太多,特别是敏感体质人群、老人儿童及哺乳期妇女,要谨慎食用。

姐妹们,“三·八丽人巴士”请你免费上车

暖春三月,万物复苏,草长莺飞,阳光和暖,春回大地的三月还有一个重要的日子——“三八妇女节”。无论你们是辛苦操劳的人妻、人母,还是在职场中撑起半边天的巾帼英豪,在此我们想对所有的女性表示深深的敬意。

在这个专属丽人的魅力日子里,《钱江晚报·萧山生活》联合萧山区妇联特别推出“三八丽人行”——免费乘巴士公益活动。

本次公益活动将出动一辆公交车,3月8日上午9点30分从萧绍路公交车站准时出发,按K707路线正常停靠。途径的站点如下:萧绍路公交车站—市中心广场—市心桥—人民路地铁站—体育馆—潘水—南门社区—崇化路南口—山水苑—西山隧道—窑里坞—越风楼—跨湖桥—湖山广场—罗坞桥—金沙戏水。男女均可免费上车,值得一提的是,每位上车的女性都将获得我们精心准备的小礼

物!一路上,我们还将开展抽奖活动,更有意想不到的节日惊喜哦!什么惊喜?先卖个关子哦!总之,一定不会让你失望!

数量有限,先到先得!

另外,我们也衷心感谢本次活动的支持单位:花先生(萧山加州阳光店)、西西里婚礼会馆、小金鱼摄像团队、尼积咖啡、萧山牙科医院、嘉乐华晚晴俱乐部萧山分部等。

王晨晨

乍暖还寒,哮喘多发

2版

真货假货傻傻分不清,二手交易需谨慎

5版

萧山9月起学车要“刷脸”,学员定时教练定岗

8版

本周日,带妈妈去临安湍口泡温泉吧

8版