

# 春光大好,野菜正当时 舌尖上的春天来了

本报记者 李思璇 文/摄

中国民间流传着一句话:三月三,荠菜当灵丹。荠菜做汤,苋菜做馅,可口无比。雨水、惊蛰一过,刀子一般锋利的冬天好像真的走远了。经历了屯膘、年饱,好像肠胃的春天比自然之春来得更早。

年节吞下的红油赤酱,鸡鸭鱼肉,也随着一日暖过一日的阳光消解,最令人欣喜的正是那一撇一挺就从薄土里探出来的一抹绿意,既然春光大好,不如物尽其用,把春天的专属美味——野菜,搬上餐桌,将春天咀嚼在口中。



水芹菜

## 野菜还未大量上市 想吃可以自己去挖

上周末下午,记者在下沙的高沙农贸市场和海天农贸市场逛了一圈,正巧遇上几家蔬菜摊都在卖香椿、蕺菜、水芹菜和马兰头。

在高沙农贸市场里,陈大姐摊位是野菜比较多的一家。她告诉记者,现在野菜还不是最多的时候,所以价格也比较高,马兰头和野生的荠菜价格将近10元一斤,水芹菜便宜些,一般一斤左右一把,卖5元左右,虽然价格不便宜,但买的人不少,陈大姐摊位上的野菜一般到下午3点左右肯定卖完了。

一家小饭店的采货员嫌价格太高,

并没有把它们列在采购单上,但用这些野菜炒肉片、炒鸡蛋或是焯水凉拌,都是营养价值极高的菜肴。野生和种植野菜的区别,在口味上有浓淡之分,但功效还是一样的。

最便宜的野菜,目前就属水芹菜了,每斤5块钱左右。记者了解到,受天气原因,目前种植野菜还未大批量上市,估计再过小半个月才会迎来旺季。

需要提醒的是,如果到野外挖野菜,要避免污水、废气严重污染的地带,并且在食用前,一定要用热水先漂洗干净,祛除有害物质,也减少苦涩味。

## 江边、乔司农场、部分小区的花坛 都可以挖到野菜

三月以来,翻翻朋友圈,下沙阿姨们的周末朋友圈,都切换成了挖野菜模式。

“今天天气好,去江边挖野菜咯。”

“周末带上孩子姐妹们一起去挖野菜啦。”

每逢阴雨间隙放晴的那几天,江边、院落脚及各个公园里,都能看到一簇一簇蹲在地上寻找野菜的人们。

前些天,在下沙经验餐厅的李女士前往乔司农场挖野菜,李女士告诉记者,因为时节很早,叶子还很嫩。等过

了清明节,地里长得就更多了,以前老底下沙人都爱吃这些。现在每当吃到一根根香喷喷的荠菜春卷,总能想起自己的童年,如今下沙人的生活越来越好,很少有人为了生计去采野菜,不过在她看来,趁着好春光,摘一把野菜,既能和自然亲密接触,又可以怀旧思故,不单单只是为了吃野菜那么简单。

在华元十六街区经营裁缝店的童小姐也选在周末和自己的老公去挖野菜,她告诉记者,晒晒太阳,挖挖野菜,很有惬意。



童小姐周末在采野菜



马兰头

## 野菜虽好 但不是人人都能吃的

尽管野菜新鲜美味,医生也提醒市民吃起来需要注意健康。

“下沙的老百姓经常食用的野菜是马兰头、荠菜、蕺菜、野笋等,虽然这些野菜营养丰富,但多数野菜性寒味苦,多吃会伤及脾胃,引发胃痛、恶心、呕吐等轻微中毒症状。比如野生荠菜吃多了,会导致脾胃虚弱、气滞血瘀,而且相当一部分野菜还含有可导致过敏的物质,还有一些野菜毒性比较强。”方回春堂的老中医徐医生告诉记者,

野菜的家常做法有很多种,但野菜不宜一次吃太多,每顿顶多二三两,也就是一大把的量,儿童和孕产妇不能吃野菜,老年人也要少吃。

不少市民会选择与亲朋好友一起出游挖野菜。“挖野菜前要留意周边环境,是否存在污染。马路边、排放废水、废气地方的野菜因为受环境污染较重,不建议采摘,另外不常见的野菜不要采摘,不认识的野菜更不要随便吃。”徐医生说。



荠菜

### 延伸阅读

在《本草纲目》中,香椿叶、芽、根、皮、果实均可入药,具有清热化湿,解毒的功效,在唇上生疔和赤白痢疾上有药用价值,用香椿摊鸡蛋,盐渍、凉拌食用,均具风味;马兰头有散血消肿、解毒通脉、清热利湿消炎作用;蕺菜,则有活血止痛、强健脾胃等功效;而将水芹菜去叶、煮汁饮服,可减缓小儿吐泻等症。