

春天来了 越来越多的人奔赴野外采挖野菜

医生提醒:野菜功效和食用方法各不相同,“知己知彼”才能吃得健康

想要挖野菜 掌握技巧很关键

市民王女士今年36岁,原先对于野菜并没有什么特殊的感受,可两年前在朋友家吃过一次荠菜馅饺子后,便一发不可收拾地爱上了野菜。“之前对于野菜真的很少了解,老觉得是野草,不能食用。”王女士说,在朋友家吃过荠菜馅饺子后,她便按照网上的挖野菜攻略,带上工具开始到处挖野菜。

如今春天到了,她发现出门挖野菜的人越来越多。“这段时间,周末只要天气好,我就会带着孩子去挖野菜。回家后用野菜包包子、捏饺子,甚至凉拌都很美味。”王女士说,她最钟爱的野菜是荠菜。

在王女士看来,现在人们吃的食物越来越精细,越吃越没有新鲜感,野菜或许是因为少见,就逐渐成了人们的新爱。昨日,王女士来到了北二环附近的一片空地上,在这里带着女儿开始了挖野菜。“现在的孩子接触大自然的机会特别少,每天面对的都是各种学习,有机会让他们和大自然接触,挖一挖野菜,最终品尝到自己的劳动成果,绝对是一件开心的事情。”王女士看着10岁的女儿低头寻找野菜的样子,觉得自己的选择很正确。

在挖野菜的过程中,王女士发现不少人和自己一样,自小生活在城市,对野菜不是很熟悉。所以为了安全起见,王女士拿着挖到的野菜给大家进行了讲解。“我告诉他们,哪些野菜可以安全食用,哪些是有毒野菜。”王女士说,她挖野菜的经验都是朋友传授的,朋友有着丰富的挖野菜经验。

此外,王女士还传授了荠菜该如何挖的经验。她说,想要挖荠菜,手中的工具插入泥土的位置一定要深一些,最好连根一起将荠菜拔上来。“因为会吃野菜的人都知道荠菜根最香,这样就可以完整品尝到荠菜的美味了。”王女士说道。

挖野菜一定要找到合适的地方

挖野菜真的会给市民春日踏青提供新的乐趣。昨日,在滹沱河畔,60岁的杨女士和两位老姐妹忍不住停下脚步采摘野菜。“这一小片野菜长得太好了,除了有荠菜,有时还可以看见蕨菜,这两种野菜回去做成馅儿或者凉拌都特别香。”杨女士说,春天阳光好的时候,出来走走,心情特别好,看到这些长在郊外的野菜也会忍不住采摘一点儿。“我们身边好多人喜欢吃野菜,觉得味道好。而且这样随手摘一点,也增加了不少出来玩儿的乐趣。”此时,杨女士和同伴拎着的袋子里,已经装了不少野菜。

记者注意到,春天石家庄常见的野菜有荠菜、榆钱、苦菜、蕨菜、蒲公英、香椿、苜蓿等。而在采访中,记者得知,石家庄人较爱吃的野菜有荠菜、蕨菜、榆钱和香椿。特别是荠菜,民间就流传着“春食荠菜赛仙丹”的说法,荠菜馄饨、荠菜炒蛋,哪怕是凉拌荠菜,都是石家庄人的心头好。

那么,什么地方的野菜可以食用,什么地方的野菜不能食用呢?对此,杨女士说出了她的经验。“我认为野菜的生长地必须是远离污染的土壤。比如,有工业废水产生的工厂附近,尾气污染比较多的马路边,这些地方生长的野菜可能含有较多的重金属和其他有害物质,所以最好不要挖。”杨女士还说,公园里虽然环境好,但是草地里可能施用过除草剂等农药,所以也不要到公园里挖野菜。而且在公园挖野菜还会破坏那里的环境,这是不可取的。

挖野菜前要备好各种工具

吃腻了超市各种蔬菜后,30岁的小刘开始网购野菜了,后来发现自己挖的野菜吃起来似乎更有感觉,她便开始了“亲子挖野菜”行动。

“现在真的越来越多的亲子家庭加入了挖野菜的队伍,我们会在周末带上帐篷等露营工具,到郊外寻一处人少景美的地方,享受户外亲子活动的乐趣,带孩子一起寻找春天。我们带着孩子边走边玩,在山林认识植

物,沿路挖些野菜,这样的自然美育活动大家特别喜欢。”小刘说,这个周末她和爱人就带着4岁的儿子进行了挖野菜的活动。

在小刘看来,她和孩子能接触田野的机会不多,天气变暖了,就总想带娃儿去人少安静的地方挖点野菜。“儿子现在四岁了,从一岁半会走路开始就喜欢跟着我们去田野里玩儿,我挖野菜他就在地里撒欢儿,偶尔采到几朵野花,玩得可开心了。”小刘说,孩子特别喜欢吃野菜做的食物,在他的认知中这就是最美的滋味。

在挖野菜的这件事上,小刘还给出了建议。“首先要准备工具,因为工欲善其事必先利其器,挖野菜需要准备顺手的工具,不然挖的时间久了很容易把手磨起泡,那样的话就不能称之乐事了。”小刘认为最好选择尖头的小铁铲,容易把野菜的根切断,而且把手是木制的比较不容易磨手。其次,要准备装野菜的工具,这个工具最好是小篮子。“这不仅方便野菜的存放而且有利于野菜的保鲜,拿起来也很有挖野菜的感觉。”小刘说,购物袋等虽然容易携带,但是放的时候每次都得拉开口袋很麻烦,也不利于野菜的透气。

“还需要准备手套,因为虽然准备了不磨手的铲子,但是挖的时候用力,持续的时间久的话,手依然容易起泡、起皮,戴上一个薄手套能比较好地保护手。”讲完各种建议后,小刘笑着说,欢迎大家加入挖野菜大军。

□文/图 本报首席记者 李惺 记者 赵晓华



■榆钱饼子。



■很多人爱吃的荠菜。



■苜蓿的嫩叶也很美味。

物,沿路挖些野菜,这样的自然美育活动大家特别喜欢。”小刘说,这个周末她和爱人就带着4岁的儿子进行了挖野菜的活动。

在小刘看来,她和孩子能接触田野的机会不多,天气变暖了,就总想带娃儿去人少安静的地方挖点野菜。“儿子现在四岁了,从一岁半会走路开始就喜欢跟着我们去田野里玩儿,我挖野菜他就在地里撒欢儿,偶尔采到几朵野花,玩得可开心了。”小刘说,孩子特别喜欢吃野菜做的食物,在他的认知中这就是最美的滋味。

在挖野菜的这件事上,小刘还给出了建议。“首先要准备工具,因为工欲善其事必先利其器,挖野菜需要准备顺手的工具,不然挖的时间久了很容易把手磨起泡,那样的话就不能称之乐事了。”小刘认为最好选择尖头的小铁铲,容易把野菜的根切断,而且把手是木制的比较不容易磨手。其次,要准备装野菜的工具,这个工具最好是小篮子。“这不仅方便野菜的存放而且有利于野菜的保鲜,拿起来也很有挖野菜的感觉。”小刘说,购物袋等虽然容易携带,但是放的时候每次都得拉开口袋很麻烦,也不利于野菜的透气。

“还需要准备手套,因为虽然准备了不磨手的铲子,但是挖的时候用力,持续的时间久的话,手依然容易起泡、起皮,戴上一个薄手套能比较好地保护手。”讲完各种建议后,小刘笑着说,欢迎大家加入挖野菜大军。

野菜因人而异 辩证吃菜很重要

春天来了,踏青郊游的时候,在路边挖些野菜,回家烹任一番,鲜嫩清香的味道仿佛把春天衔在了口中。不过,在大家细细品味美味野菜之际,石家庄市人民医院消化内科大主任常丽丽叮嘱,一定要注意野菜食用的安全性。

记者了解到,本地常见的野菜品种繁多,不同的野菜有不同的功效和营养价值。常丽丽说,例如荠菜,这是一种比较常见的野菜。它的主要食疗作用是凉血止血、补虚健脾、清热利水;榆钱中含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素等多种物质,有安神、降火、止咳、消肿等功能;蕨菜能起到清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。

“野菜虽好,但也‘挑’人。”常丽丽说,荠菜、苦菜、蕨菜、马齿苋及蒲公英等大部分野菜性凉,脾胃虚弱者不宜食用,极易引起消化不良,引发腹痛、腹泻等症状。部分野菜如马齿苋、榆钱、槐花、野芹菜等含有可致过敏的物质,特殊体质的人食用后易引起过敏反应,诱发日光性皮炎,应引起注意。消化性溃疡患者慎食榆钱。尤其是孕妇多加注意,以下常见野菜不宜食用:

1.马齿苋是寒性的,服用后由于其寒凉特性,可能会造成胃肠道不适,出现腹痛、腹泻等情况,刺激子宫,导致子宫收缩,可能会引起先兆流产。

2.荠菜含有一些碱性物质,大量食用后,很可能会引起频繁胎动,严重者会出现早产的情况。

3.益母草具有活血化痰的作用,会促进子宫收缩,导致不规则流血,有出现先兆流产的可能。

4.野蒜属于是一种辛辣刺激的食物,孕妇吃多了容易导致胃肠不适,不建议多吃。

常丽丽还建议,野菜虽美味,却不宜于大量或长期食用,尝鲜即可。而且野菜的吃法也是有讲究的,品种不同,食用方法也不相同,不掌握正确的食用方法会适得其反。

“适宜炒食与煮食的野菜包括荠菜、鸡冠菜、蕨菜和豆瓣菜等,这些野菜或可加肉炒或可做成野菜汤。而适合蒸食的野菜包括榆钱、槐花等。”常丽丽介绍说,有些野菜不适于生食。比如,野苋菜富含硝酸盐,采回来后应该清洗干净并用水焯一下,用清水浸泡20分钟左右后食用。艾蒿、马齿苋等一些野菜含有对人体有害的生物碱,食用前要用开水焯一下,并用水浸泡一段时间,以去除有害物质。