

## 这些野菜不能吃

### 苍耳子

这是大家熟悉的植物，小时候经常用来捉弄小朋友。这个浑身长满小刺的果子有毒，千万不可以食用。

### 狼毒草

这种野菜又叫断肠草。根部呈浅黄色，有甜味，叶子呈线形，开的花一般是黄、白或紫色。误食的话会引发呕吐、烧心、腹痛等症状。

### 老公银

因为这种野菜长得很像胡萝卜，因此又叫野胡萝卜。幼苗的时候根茎发红，没有味道，但是长大后臭味很大，叶子和根部都有毒。

### 曲菜娘子

这种野菜叶子狭长，又厚又硬，叶边还有锯齿。它的叶子贴着地面生长，小时候很容易和曲菜苗弄混，但曲菜叶又宽又软，锯齿也不明显。误食这种野菜脸部可能会变肿哦。

### 毒芹菜

这种野菜又叫野芹菜、白头翁、毒人参。生长在潮湿的地方，叶子很像芹菜叶，夏天会开花，有臭味。它的花毒性最大，吃了以后会有恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹的症状。

## 野菜虽好也需科学食用

野菜不仅营养丰富，还具有较高的食疗价值，春天吃些野菜，对身体吸收各类营养有益处。大部分野菜的维生素含量都比一般蔬菜高，同时，膳食纤维含量也比普通蔬菜丰富。

野菜不仅可以像蔬菜一样烹饪食用，预防疾病的效果也相当好。大部分野菜都有清热解毒和利尿的功效，其中一些食疗效果更好，比如鱼腥草对治疗上呼吸道感染有帮助，香椿具有很好的杀虫功效。

不过野菜虽然味道鲜美，但并不是人人都适合食用。野菜往往偏凉性，孕妇、乳母、幼儿、老人及体质较弱的人群不要轻易食用。而且一些野菜的纤维比较粗，肠胃功能较弱或患有慢性肠胃炎的人吃了会加重症状。

还有一个非常重要的注意事项，野菜采摘回家后，至少要在清水里浸泡两三个小时以上才能食用。

吃的时候尽量避免凉拌，一定要炒熟了再吃，因为野菜的叶子上很有可能带有虫卵等不明物质。

大部分野菜很难直接入口，而采自野外的野菜与大棚出产的相比，土腥味和苦涩味可能更重一些。叶类的野菜，像荠菜、苦麻菜，可以直接焯水去除杂味，而茎类的野菜可以用盐腌。

如果因为野菜食用过多导致腹胀，可以喝点生姜红糖水或者其他温胃的食物暖暖胃。如果出现较重症状，应到医院及时就诊。

