

春来野菜香 吃对才健康



春天是吃野菜的最好时节。有朋友笑言：“春花烂漫时，野菜也伴春而发。它远离都市喧嚣，集天地间灵气，吸日月之精华，受雨露滋养，无疑此时节的上佳食料。

蕨菜

蕨菜因为毛茸茸的长得像拳头，很多人喜欢叫它“拳头菜”。食用部分是未展开的幼嫩叶芽。食用前，先经沸水烫后，再浸入凉水中除去异味，就可以吃了。

经处理的蕨菜口感清香滑润，再拌以佐料，是上乘的下酒菜。还可以炒着吃，或者加工成干菜、腌渍成罐头。

蕨菜不但富含人体需要的多种维生素，还有清肠健胃、舒筋活络等功效。

采摘注意事项：蕨菜长在林间、山野里，尤其是茶叶山上特别多。可以食用的蕨菜，是刚冒出土的嫩芽，有细细的绒毛，顶部向内弯曲。

水芹菜

水芹菜因为味道清新而成为很多吃货的心头好，尽管它带着一股浓郁的“药味”，却丝毫不影响人们对它的喜爱。

水芹菜具有清热解毒、健脾开胃、帮助消化、抗菌等作用，清洗干净用肉丝炒或者凉拌都可以。

采摘注意事项：水芹菜一般生长在林间草地、溪流旁、水沟、水田以及湿地周围。自行采摘水芹菜千万要小心，有一种野毒芹菜和水芹菜十分相似，外貌和生长环境都基本相同，有时候连一些植物学家都难以分辨。采摘的时候掐下一株用鼻子闻一闻，毒芹菜的气味难闻，散发恶臭，水芹菜则散发淡淡的清香。

2015 年 3 月 19 日 星期四
责编:翟苏燕 校对:盛忠仁

鱼腥草

鱼腥草又名折耳根，主要吃其白白的根。顾名思义，鱼腥草的根部有一股河鱼一样的“土腥味”，很多人不习惯那股特殊的气味。鱼腥草根茎可以洗干净后切段，拌酱油、辣酱、葱、盐食用。鱼腥草还可以熬成一种像茶一样的汤汁，有助于预防过敏。

采摘注意事项：鱼腥草生长在比较湿润的水沟边或者树林下，入夏开花的时候采摘洗干净就可以做凉拌菜吃。

野茼蒿

野茼蒿属于菊科，吃嫩茎叶，要先漂烫，然后就像烧青菜一样炒食，也可以炒肉丝，非常好吃，味道跟一般的蒿菜差不多。

采摘注意事项：野茼蒿生长在荒郊野外，不太好采集，现在基本都是人工种植野茼蒿。

蒲公英

蒲公英属菊科多年生草本植物，头状花序，种子上有白色冠毛结成的绒球。蒲公英植物体中含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等多种健康营养成分，有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。有丰富的营养价值，可生吃、炒食、做汤，是药食兼用的植物。

采摘注意事项：开春后一般的郊外都可以采摘到蒲公英，如果你想当菜吃可以采嫩叶，如果想做药材，最好在秋天连根挖起。



野菜营养且味美 吃对防病又养生

野菜有丰富的营养，较好的养生功效，而且天然无污染，风味独特。如今，挖野菜、吃野菜已经成了都市人群的时尚，也成了不少家庭改善饮食结构的一种有效手段。野菜不仅可以做菜肴，从中医角度来看，还有不少药用价值。春天阳气上升，养生重养肝，也容易出现春燥上火的症状，因此清火润燥就是春季养生的一个重头戏。同时，在采集过程中，还可以有效进行运动与乐趣双结合。

虽然野外野菜品种众多，但实际上常为人们找到并流行于烹饪的只有十几种，不同的野菜根据其生长地域的不同，其营养价值也不一样。目前我们常见的野菜有马齿苋、藜蒿、鱼腥草、蕨菜、香菜、枸杞芽、蒲公英和车前草等，其中市面上藜蒿和香菜人工栽培的较多。从营养上来说，大部分野菜的维生素含量都比一般蔬菜高，如歪头菜等数十种野菜的胡萝卜素含量，要远远高于我们常吃的胡萝卜和菠菜。此外，野菜的膳食纤维含量也比普通蔬菜丰富，它对去除体内残留物、治疗便秘和防止结肠癌有很好的效果。

路边野菜不要采 小心污染和病菌

我们在摘采、食用野菜的时候要注意，比如生长在空气污染地区的野菜要慎食，马路边的野菜最好不要采；另外，野菜性寒味苦，属于清热败火的食物，因此长期脾胃虚弱、虚寒以及患有肠炎胃炎的人不适合吃野菜，容易过敏的人也不适合吃野菜。野菜在食用之前，最好先在清水里浸泡两个小时以上，然后再用开水烫烫……

采：远离污染区仔细分辨

野菜的生命力极强，水沟里、马路边、垃圾堆旁，都能看到它们的身影，但这些地方的污染也很严重，如汽车的尾气、含铅的废气、各种化学物质，甚至还有病菌。吸收了太多有害物质的野菜，反复清洗都洗不干净，食用后会对健康产生很大的伤害。有专家表示，挖野菜应注意四点：

第一，挖野菜要到山间野外，要选择没有被污染的地方；第二，挖野菜最好不要到农田里挖，以免挖到被打过农药的野菜；第三，很多野菜都有药用价值，能够强身健体，但每顿不要吃太多，以免造成腹泻；第四，挖野菜一定要挖认识的野菜，以免吃到带有毒性的野菜。

吃：不宜多吃尝尝鲜就好

野菜也不是谁都可以吃，体质敏感的人吃野菜可能引起皮肤过敏。由于野菜大都偏凉性，脾胃虚弱者食用极易引起消化不良，甚至引发腹痛、腹泻等症状，即使是正常体质的人，也不宜多食野菜。另外，由于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市民食用时也要注意。

野菜不宜多吃，有些野菜硝酸盐、亚硝酸盐含量很多，而这两种物质均对人体健康有危害。而马齿苋野菜中草酸含量很多，草酸可以沉淀食物中的钙，降低人体对钙质的吸收，长期食用容易造成骨质疏松，对青少年的成长更是不利。野菜不宜久放，最好现采现吃，食用前应当在清水中浸泡 2 小时左右，炒熟了再吃。如一定要凉拌，食用前必须用开水烫，最大限度地去除潜在毒性，而且最好加点对大蒜或醋，这样可以有效杀菌。专家还建议，食用野菜，尝尝鲜就好，不要大量食用，以防食物中毒。



水芹菜



野茼蒿



鱼腥草



蕪白



苦菜