

# 春季市民青睐采食野菜,专家称—— 野菜应慎采慎食,谨防中毒

□晨报记者 张小娜 王帅/文 王帅/图

## 核心提示

阳春三月,鲜嫩嫩的野菜相继从田间地头、山坡和果园冒出,为大自然增添了一抹绿色。记者发现,最近不少市民结伴而行,到这些地方挖起了野菜,且菜市场上也有卖。记者采访了解到,野菜吃法多样,拌面蒸着吃、凉拌、包饺子、蒸包子……这个时节,哪些野菜最盛行?哪些野菜能吃?挖野菜应该注意什么?30日,记者也到郊外挖了些野菜,并请农技工作人员和中医医师鉴别,为您的健康饮食支招。

## 挖的不只是野菜 还有心情

周作人在《故乡的野菜》中写道:荠菜是浙东人春天常吃的野菜,乡间不必说,就是城里只要有后园的人家都可以随时采食,妇女小儿各拿一把剪刀一只“苗篮”,蹲在地上搜寻,是一种有趣味的游戏。那时小孩子唱着“荠菜马兰头,姊姊嫁在后门头”。可见,挖野菜除了可以解馋外,也是对儿时记忆的一种回味,是对返璞归真生活的向往。

28日,记者在新区一处果园看到几个挖野菜的人。他们告诉记者,挖野菜是对过去生活的一种回味。过去年景不好时,经常靠野菜充饥。随着时代变迁,虽然生活条件好了,但对挖野菜的经历难以忘怀。那段经历虽充满酸涩,但回想起来倍感温暖。“三年自然灾害时期,经常没东西吃。我母亲是一个很会过日子的人,很多东西她都能做成吃的,野菜就是其中一种。现在看到曾经吃过的野菜,总是感觉特别亲切。现在虽然不愁吃喝了,但春天来了,出去活动时还是会挖些野菜。一是为了尝鲜,二是为了回味过去的生活。”一位挖野菜的老太太对记者说。

## 挖野菜过程中 逐步加深了解

28日,记者在淇滨菜市场见到了一位卖野菜的商贩。她来自附近农村。“我卖的‘面条菜’是从自家地里挖来的,很新鲜。”当记者问这些吃野菜该怎样吃时,她说,蒸着吃或做饺子馅都行。

记者随后在路边碰到一位坐在路边择野菜的大妈。她刚刚挖了几种野菜,装了满满一袋子。“这是荠菜,这是面条菜……”大妈一向向记者介绍,还讲起这些野菜的功效。记者问她该如何辨别这些野菜,是不是都能吃时,大妈说:“像这种蒿子,过了这个时节就不能吃了。有些是看人家挖了我也跟着挖,还有些是听医生和老辈人说的。像这种‘兔子草’,以前我也不认识,一位中医说它有护肝的功效。有些野菜我也叫不上名字,为了解毒,我一般会先准备一碗绿豆汤。”大妈还说,她吃过多种野菜,身体没感觉什么异常,但最好挖些自己认识的野菜来吃。



野生荠菜。



野生马齿苋。(资料图片)



野生车前草。



野生面条菜。

## 农技人员帮您辨别常见野菜

除了记者见到的荠菜等,我市主要还生长哪些野菜?29日下午,记者来到新区北部侯小屯村附近的一处果园和麦田里挖了6种常见的野菜。这些野菜叫什么名字?哪些能吃?30日,记者从市农业局经济作物技术推广站找到了答案。农技工作人员告诉记者,所谓的野菜与草没有实质性区别,在我市常见的野菜有面条菜、荠菜、马齿苋、蒲公英、播娘蒿、泽漆,但有些野菜不能吃。

面条菜,我市一些地方也叫“面条棵”,多生长在田埂地头和初春的麦田,叶片细长,形似面条而得名。全草密生腺毛,长20厘米~60厘米。茎中部以上分枝较多。叶对生,基生叶略呈匙形,茎生叶披针形或矩圆形,基部阔,稍抱茎,具毛茸。花为紫色或粉红色,味淡。工作人员提醒:有种植物跟面条菜形似,但面条菜叶面毛茸,叶片更饱满厚实。面条菜的食用方法很多,可做汤面的配菜,可凉拌、热炒、拌馅儿……因此,我市有

些饭店也推出了这道野菜。

荠菜在我市又称花菜,根为白色,茎直立,基生叶丛生,接地,莲座状,叶羽状分裂,不整齐,顶片特大,叶片有毛。茎生叶狭、披针形,抱茎,边缘有锯齿。目前,有些荠菜已经开花,开花时茎高20厘米~50厘米,花小,白色。萼片4个,长圆形,十字花冠。荠菜遍布广泛,城市、乡村都可见,是一种颇受喜爱的可食用野菜。

常有“二月茵陈五月蒿”之说,茵陈嫩苗长大变成蒿,可食用。茵陈的茎直立,幼时全体有褐色丝状毛,长大后几乎无毛。下部裂片较宽短,中部裂片细长如发,上部叶羽头分裂。

除了以上几种可食用的野菜比较多见,夏秋季节,在我市常见的马齿苋、蒲公英也可食用。经济作物技术推广站的工作人员提醒市民,近期直至麦子收获之前,麦田要喷洒农药除草、灭虫,尽量不要到麦田挖野菜。

## 中医提醒:野菜虽香,但应慎采慎食

记者了解到,很多野菜都有药用价值。3月30日,记者来到京立医院,采访了中药房的主管药师窦焕成。据窦焕成介绍,他家是中医世家,他接触中医已近50年。

对于挖野菜,窦焕成认为,有四点要注意: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,以免吃到有毒性的野菜。至于有些人担心同时吃几种野菜药效相克,窦焕成说:“应该不会有太大问题,因为大部分野菜都有清热解毒的作用。同时吃几种野菜不会对人体造成太大危害。”

窦焕成说,早春的野菜最好,因为经过一个冬天,野菜在地下蓄积了大量能量,在太阳的照耀下醒来,扎根土地,吮吸春雨,蓬蓬勃勃。民间有一种说法,这时候的植物都是祛病强身的药。

早春的野菜,要说谁名头最大?可能说荠菜的最多。但白蒿和面条菜也很常见。窦焕成说,车前草也很多见,山野、路旁、花圃、河边都有。其有降压机、利尿通淋、清热解毒、清肝祛痰、止泻的作用。车前草自古即被当成药物使用,在《神农本草经》、《名医别录》等中医药书籍中,对车前草都有详细记载。幼嫩的车前草是常见的野菜之一,也是青草茶的最佳原料之一。车前草富含胶质,食入后吸水膨胀,可促进肠道蠕动,治疗便秘,吃了会有饱足感。车前草的保存方法也很简单,晒干后,放入密封的塑料袋中,扎紧后可长时间保存。

窦焕成介绍,初夏时比较常见的野菜是马齿

苋,有解毒、抑菌消炎、利尿止痢、明目和抑制子宫出血等药效,马齿苋对糖尿病人非常有益,它的吃法也有很多种,焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。如马齿苋炒鸡蛋、蒸马齿苋馅包子,或煮清热止痢的大蒜马齿苋粥。

苋菜茎部纤维一般较粗,咀嚼时有渣。苋菜菜身软滑且菜味浓,入口甘香,有润肠胃、清热的功效。苋菜富含易被人体吸收的钙质,对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用。苋菜还是减肥餐桌上的主角,常食可以减肥轻身,促进排毒,防止便秘。

早莲草的药理作用很多,可凉血、止血、补肾、益阴,但对脾胃虚寒者不利,因此不建议当野菜吃。

紫花地丁可清热解毒,凉血消肿,可以泡水喝,但不建议当菜吃。

平常见到的打碗碗花的学名叫小旋花,味淡微甜,无毒,嫩茎、叶可以当菜吃。旋花的宜忌搭配是以中医养生为基础,相宜的小旋花搭配会促使人体对营养的吸收更加充分,但并非多多益善,要适量食用。

市第一人民医院(老区)消化内科主任张海明说,有些人可能会因吃野菜食物中毒,但大多不会很严重。主要症状是恶心、呕吐、腹泻等。造成野菜食物中毒的原因有两个,一是挖野菜时没有认清哪些野菜能吃,哪些不能吃;二是吃偏方时,没有掌握好野菜的用量。在这里,记者也提醒市民,吃野菜是好,但一定要认清能吃的野菜,在食量上也要适当。

(文中野菜药用和食用价值内容仅供参考,不代表权威观点)

## 帮忙锁车门 见钱起贪念

钱还没“暖热”即被捉

晨报讯(记者 夏国锋)3月26日,新区一服务员在帮顾客锁车时见钱起贪念,顺手偷走车内的4万元现金。没想到第二天金山公安分局案件侦办大队民警就追查到她。

3月27日,金山公安分局接到市民董某报案称:3月26日晚,其车内的4万元现金被盗。接到报案后,办案民警立即赶赴现场调查,对被盗物品的车辆及现场进行了仔细勘察,提取了车内的指纹等物证;调取了案发当晚KTV门口的监控,并对监控进行详细比对;对案发当晚接触过董某的所有人员进行走访调查。

经查,3月26日晚,董某与几个朋友在新区某KTV唱歌,后因董某和朋友都喝了酒,便打车回家。3月27日,董某到KTV门口开车时才发现车内的4万元现金不翼而飞。民警勘察发现,车门、窗完好无损,没有任何被撬痕迹,初步判断应是熟人作案。

在调查中,董某回忆起一个细节,当晚唱完歌后欲开车回家,朋友劝他不要酒后驾驶。他随手把车钥匙交给比较熟悉的KTV服务员吴某,让其帮忙锁车,自己则打车回家。第二天他从吧台拿到车钥匙,开车时才发现车内的4万元现金不见了。

根据这一线索,民警随即对吴某近期的行踪进行了详细调查,发现吴某于案发当晚曾在107国道一自动存取款机上存了4万元。民警随后调取了吴某在银行存款的监控,并传唤她接受调查。在大量证据面前,吴某心理防线崩溃,交代了帮董某锁车时见车内有4万元现金,趁董某及其朋友不备时将钱据为己有的事实。

目前吴某已被刑事拘留,案件正在进一步审理中。

(线索提供:任芳芳 罗娅丽)

## 传承千年制瓷工艺 融入现代发明专利

## 新水宜生 尊荣上市

2012年,宜生科技历经两年潜心研发,融合多项最新科研成果,推出新一代水宜生微电解制水器。新水宜生在对“水之素”进行全面升级的基础上,融入现代养生瓷专利技术——“宜生水瓷”,让水宜生制出的宜生活性水弱碱性更稳定、小分子团更持久、负电位更强效。

轻松制造健康水,一杯好水养身心!5年来,水宜生始终专注国人饮水健康,获得百万用户一致信赖!

水宜生领先的活水科技,能迅速将普通水转化为弱碱性、负电位、小分子团、高含氧量、富含多种微量元素与矿物质的宜生活性水,完全符合世界卫生组织提出的健康好水的标准。

经常饮用宜生活性水,能起到“饮水养生、排毒养颜、防病保健”的效果。上市5年来,水宜生凭借切实的功效获得了广大消费者的高度赞誉和信赖,新老用户超百万。“送礼送健康”,孝敬老人、馈赠亲朋,水宜生成为表达心意的最佳选择。

品质升级、健康升级,两项独有核心技术成就新一代水宜生!

新水宜生的核心技术是全新升级的新一代“水之素”,它是将高能生化陶瓷、火山岩矿石提取的功能成分、特种稀土材料等在高温状态下熔融、融合而成,能更迅速地产生微电解活化的效果,生成宜生活性水。

新水宜生的“宜生水瓷”,其独特的远红外能量波与水分子共振,达到活化、抗菌、智洁的效果,并同时释放出负离子,使宜生活性水的弱碱性更稳定、负电位更强、小分子团更持久,其领先的活水科技,已获得多项国家发明专利,并为水宜生独家所有。