

野菜是春天的馈赠,也是自然的佳肴。迎春花开了,野菜也冒出了头。吃腻了大鱼大肉,品尝亲手从大自然挖来的野菜,美味中带有田园的清新,春天的感受就更加真切。不过野菜也不是想挖就能挖,去哪挖、挖什么、怎么挖,也都是门学问。野菜具有一定的药用价值,比如野苋菜可治痢疾、肠炎、膀胱结石等病;蕨菜益气养阴,可用于高热神昏、筋骨疼痛、小便不利等病。采摘野菜之前了解野菜的特性也是重要的一步。



春来到,挖野菜(图片来源于网络)

# 走,挖野菜去!

## 挖野菜前篇: 不同野菜特性

### 马齿苋

又名马齿菜、马齿草、五方草、麻杂菜、玛扎菜、马杂菜、马扎菜,一般为红褐色,叶片肥厚,象倒卵形。它含有蛋白质、硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等营养物质。由于其中含酸类物质比较丰富,所以吃的时候会觉得稍有些酸味。

马齿苋能抗衰老。马齿苋富含胡萝卜素、维生素E、维生素C和谷胱甘肽等物质,具有抗衰老、提高免疫功能,常吃马齿苋还可以防止老年痴呆。马齿苋还有降低血糖、防治糖尿病的作用。

马齿苋含有丰富的去甲肾上腺素,能促进胰岛素分泌,调节人体糖代谢,降低血糖浓度,保持血糖恒定,所以对糖尿病有一定的治疗作用。

### 荠菜

荠菜多长在田边地头,经常能看到星星点点的荠菜花儿。荠菜具有凉血止血、补虚健脾、清热利水等功效。春天采些荠菜的嫩茎叶或越冬芽,焯过后可凉拌、鲜荠菜蘸酱、做汤、炒食,荠菜水饺、荠菜馄饨是春天餐桌上不可缺少的美味,另外还可以做成鲜美的荠菜粥。

### 婆婆丁

婆婆丁又名蒲公英,蒲公英主要成分为蒲公英素、蒲公英甾醇、蒲公英苦素、果胶、菊糖、胆碱等。它的花粉含有维生素、亚油酸,枝叶中则含胆碱、氨基酸和微量元素。可防治肺癌、胃癌、食管癌及多种肿瘤。

主要功能是清热解毒,消肿利尿。它具有广谱抗菌的作用,还能激发机体的免疫功能,达到利胆和保肝的目的。蒲公英焯过后生吃、炒食或做汤都可以,如海蜇皮拌蒲公英、蒲公英炒肉丝,还能和绿茶、甘草、蜂蜜等一起调成清热解毒、消肿的蒲公英绿茶。

### 苦菜

苦菜又名苦苣菜,茎呈黄白色。叶片为圆状披针形,表面绿色,背面灰绿色。花鲜黄色。苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁等微量元素,苦菜能够清热燥湿、消肿排脓、化淤解毒、凉血止血。苦菜水煎浓缩乙醇提取液,对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病有抑制作用。苦菜比较常见的吃法有蒜茸拌苦菜、酱拌苦菜、苦菜烧猪肝等。

苦菜嫩叶可采食,生吃略带苦味,用开水烫一下,可减少苦味。苦菜可炒肉、做汤,或加些大豆粉做成小豆腐吃,亦可用沸水烫后蘸面酱食用。或做麻酱拌苦菜、苦菜



苦菜



马齿苋

粥、苦菜水饺、苦菜包子等。

### 面条菜

又名面条棵、麦瓶草、净瓶、米瓦罐、香炉草、梅花瓶。面条菜是草本植物石竹科麦瓶草属麦瓶草的幼苗的俗称,是山东常见的一种野菜。

面条菜多生长在田埂地头和麦田里,叶片细长,形似面条而得名。面条菜多以蒸食为主,也可以炒食、凉拌、做汤,拌馅,风味颇佳。嫩茎叶入药具有润肺止咳、凉血止血功效,可治虚劳咳嗽、鼻衄、吐血等症。

### 刺儿菜

《本草纲目》称为“小蓟”,它具有凉血止血、祛瘀消肿等功效。用于衄血,吐血,尿血,便

血,崩漏下血,外伤出血,痈肿疮毒。齐齐菜的吃法与普通野菜相似,可以蒸食、炒食、凉拌、做汤、拌馅,风味颇佳。

### 车前草

车前草又名车轮菜,为车前科多年生草本。车前草生长在山野、路旁、花圃、河边等地。根茎短缩肥厚,密生须状根。叶全部根生,叶片平滑,广卵形,边缘波状,间有不明钝齿,主脉五条,向叶背凸起,成肋状伸入叶柄,叶片常与叶柄等长。春夏秋株身中央抽生穗状花序,花小,花冠不显著。结椭圆形蒴果,顶端宿存花柱,熟时盖裂,撒出种子。车前草不仅可药用,还可食用,深受人们喜爱。

### 野韭菜

野韭菜为百合科植物野韭菜的嫩叶,又名山韭。野韭菜为须根系,伞形花序顶生,近球形。花白色,果实为蒴果,倒卵形。种子黑色。野韭菜多在山林、坡地生长。喜温暖、潮湿和稍阴环境。

野韭菜性味咸涩寒,《千金·食治》载“宜肾、主大小便数,去烦热”。《本草拾遗》载“生毛发”。外形比人工种植的韭菜更粗壮。秋后到山上采些野韭菜,自己做野韭菜酱(最好再加些梨泥),别具风味。

### 白蒿

白蒿味苦、微甘、性凉。具有清热利湿、凉血止血等功效。白蒿的绿色部分含一种倍半萜烯类白蒿宁,地上部分又含白蒿素、洋艾内酯和洋艾素。

嫩茎叶可供食用。清明节之际,正是白蒿风华正茂之时,采集白蒿药用或是解馋都是美事。白蒿对肿热咳嗽、咽喉肿痛、湿热黄疸、热痢、淋病、风湿痹痛、吐血、咯血、外伤出血、疥癬恶疮等症具有很好的疗效。

### 挖野菜中篇:

#### 济南挖野菜好去处

- 1、港沟,途经公交车312路, 323路, 325路, 326路;
- 2、邢村,途经公交车:136路, 158路, 303路, 303路万粮峪线, 303路支线, 305

- 306路, 311路;
- 3、潘庄,途经公交车:115路, 116路, 136路;
- 4、华山风景区,途经公交车:71路, 328路;
- 5、园博园,途经公交车:301路, 302路;
- 6、卧虎山水库,途经公交车:65路, 67路, 88路;
- 7、济南植物园,途经公交车:章丘10路;
- 8、董家,途经公交车:137路, 322路;
- 9、济南动物园,途经公交车:35路, 4路, 50路, 68路;
- 10、山财大圣井校区,途经公交车:301路。

## 挖野菜后篇: 野菜食用小妙招

山药菜、山蒜、灰菜等一些野菜有微毒,不经浸泡,食后周身不适。这类野菜在煮食前,务必要在清水里浸泡两小时以上进行解毒处理。

树上的野菜不宜炒吃。树上的野菜品种不多,如柳树嫩芽、枸杞芽、杨树虫、榆树钱等,这类野菜宜蒸吃或下水焯一下再凉拌食用。若是炒着吃,即黏又涩,难以下咽。像马齿苋这样的野菜用打入鸡蛋的淀粉裹了,炸成椒盐马齿苋,风味更佳。

野菜虽好,但也需要注意。挖野菜要到山间野外,选择没有被污染的地方。最好不要到农田里挖,以免挖到有农药的野菜。对于不熟悉或者不认识的野菜最好不要采,以免采到带有毒性的野菜。野菜食用前必须用开水烫过,再用清水漂洗几次并浸泡。有肠胃疾病或血液黏稠度较高的病人不宜多吃。尽管野菜有一定营养价值,但一般野菜多性寒凉,有清热解毒的效果,因此脾胃虚弱的人要少吃。

此外,野菜中马齿苋、榆钱等都含有致敏物,吃后皮肤在太阳下暴露,极易诱发日光性皮炎,因此易过敏人群要少吃或不吃。专家还提示,野菜不要大量食用,千万别随便吃,吃之前要用大量清水洗干净,并尽量过水焯一下,尽可能去除一些毒素。

(本报记者收集整理)