

春天到了,地头上、山野里,野菜也生长出来,不少市民,在空闲时间去挖野菜,体验不一样的快乐。更多的快乐还体现在吃野菜上,野菜因其天然无污染而深受市民的欢迎,有的超市甚至专设了野菜专柜。28日,记者采访了对挖野菜很有经验的市民,通过她们带大家寻找春天的“味道”。

田野里挖野菜 品尝春天的“味道”

文/片 本报记者 司路清

野菜哪里挖 菜地麦田找一找

家住新市区的张女士从小在农村长大,对野菜情有独钟。上周末她刚刚召集了两个朋友一块儿到小区周边的闲置菜地里挖野菜。“和几个朋友一起,带个小铲子,几个塑料袋,到野菜多的地方,一挖就是一上午。”据张女士介绍,三四个小时,她就能挖三斤左右的野菜。“挖的时候,姐妹们聊着天,很有乐趣。”

据了解,河山一带、石臼的马家庄、开发区的别家庄、花仙子景区都是挖野菜的好地方,“根据我们的经验,周边乡村的菜地、麦田,都能找到野菜。但是马路边或者化工企业附近的野菜最好不要挖,这种地方灰尘多、汽车尾气多,野菜易被污染。”

荠菜最当时 吃法真不少

据挖野菜很有经验的梁女士介绍,野菜一般包括荠菜、苦菜、婆婆丁、马生菜和薄荷,阳春三月正是挖野菜的好时候。

“野菜纯天然,无污染,吃起来口感也鲜嫩,营养价值也挺高。”梁女士说,“这个时间吃荠菜最当时,而且早春的荠菜很有营养,也最益健康。民间还有‘阳春三月三,荠菜当灵丹’的谚语,大概过了清明节,荠菜也就下市了。”

据了解,这些野菜吃法也不少。梁女士说,荠菜拌上肉馅,包饺子吃,或者炒鸡蛋,做汤都行。还有苦菜能败火,可以做小豆腐吃,马齿菜用开水一焯,去除土腥凉拌吃。梁女士提醒大家,食用野菜前最好将野菜放在水中多泡一会儿,减少野菜中所含的一些有害物质。

超市里的野菜 卖得挺不错

28日,记者在大润发超市看到,该超市专门为野菜开辟了一块“野菜园”专柜,十余种野菜供市民挑选,对每种蔬菜都有详细的介绍,包括富含什么矿物质,如何烹调。

记者看到,野菜价格普遍比普通蔬菜高不少,薄荷叶每斤15元,面条菜每斤9元,马生菜每斤10元,荠菜每斤2.98元……“这段时间野菜卖得不错,每天都会新上市。”超市的一位导购介绍。超市打出“无污染无公害”的旗号,是野菜受欢迎的主要原因。

“虽然菜市场 and 超市里也能买到野菜,但亲自挖掘更有乐趣,三五成群结伴,这其中的乐趣是直接购买所体会不到的。”张女士说。



一家超市内售卖的野菜受到市民青睐。

◎生活小妙招◎

荠菜的食用方法

荠菜吃法很多,荤素皆宜。可凉拌,炒食,做馅,做汤等,是人们喜爱的一种野生蔬菜。其又名护生草,传说有济世护生之能,故名之。

(1)荠菜水饺用料:面粉500克,荠菜1000克,精肉100克,精盐、花生油、味精、香油等调料各适量。做法:将鲜嫩的荠菜洗净,沥净水分,切碎;精肉切成肉丁,炒熟,加入精盐、味精、香油、花生油,拌匀成馅;再将面粉加水调和成面团,擀成水饺面皮,包馅成水饺,下沸水中煮熟,捞出装碗,蘸卜调料即成。功效:滋阴润燥,清热解暑,明目,止血。适用于内伤出血、淋病、目赤肿痛等病症。

(2)荠菜鸡蛋汤用料:荠菜150克,鸡蛋2只,精盐、味精、葱花、植物油各适量。做法:将鲜嫩的荠菜洗净,切碎,鸡蛋液打入碗内搅匀;将锅内油烧热,放入葱花煸香,投入荠菜煸炒,加入精盐炒至入味,出锅待用;锅内加适量水煮沸,将搅匀的鸡蛋液徐徐倒入锅内成蛋花,倒入炒好的荠菜,点入味精,出锅即成。功效:补中益气,滋阴润燥,清热解暑,止血,明目。适用于胃肠炎、内伤出血、肾炎、肾结核、淋病、目赤肿痛等病症。

编辑:化玉军 组版:张静

热爱我的热爱

2013雪佛兰“移动展厅”

即将登陆齐鲁晚报车展(日照市游泳馆广场)

曼彻斯特联队全球官方汽车合作伙伴

mini 移动展厅

SHOWROOM

雪佛兰

CHEVROLET

活动时间: 3月30日至3月31日

活动地点: 日照市游泳馆广场

活动详情请咨询:
日照鸿发雪佛兰
日照骏华雪佛兰

雪佛兰“移动展厅”全新启程!现场下订即获赠购车优惠引爆全城,还能与“曼联星球”携手成就辉煌瞬间!

热爱年轻范儿,雪佛兰全系钜惠!

日照鸿发海通汽车销售服务有限公司

销售热线: 0633-3987977 地址: 日照奎山汽车城204国道西

日照骏华汽车销售服务有限公司

销售热线: 0633-8619977 地址: 日照市南昌路28号