

又是春来到 野菜受追捧

市民普遍认为野菜无农药、营养高

□记者 王震
□实习记者 赵兵 报道

本报4月9日讯 “野菜没有农药,而且营养价值高。”9日早晨,在古陌早市一位购买荠菜的市民说。记者在威海市农副产品批发市场和市区的早市了解到,野菜价格普遍高于普通蔬菜,每斤售价在6元到10元不等,相比较于其他蔬菜来说,可算得上是“贵族菜”。无农药、有营养、味道好成野菜受追捧的原因。

9日早6时许,在古陌早市北段的蔬菜出售点,记者看到很多

出售蔬菜的摊主都有野菜在售,但是总量并不多,每家从几斤到几十斤不等,野菜种类也不少,以荠菜为主,还有婆婆丁、苦菜等。“荠菜最近降价了,原来每斤8元,现在每斤6元了。”出售蔬菜的刘女士介绍,自己两天来一次早市,野菜都是自己存在羊亭家乡附近的山上挖了留存的,出售价格虽然高,但是采摘的量很少。“我今天就带了十几斤荠菜,和几斤婆婆丁,山上就荠菜多点,别的野菜都能难找,野菜卖得很快,荠菜也快过季了,再不吃就没有了。”张师傅说。

据市场上出售野菜的赵女士

介绍,大棚种植的野菜和山上的野菜有明显区别,山上的野菜受阳光照射,菜叶颜色不均匀,而且根部明显粗壮。大棚里种植的野菜叶子非常鲜嫩,而且颜色较为均匀,根部较小。当记者询问市民为何偏爱选购野菜时,多数市民回答是:“野菜有营养,最重要的是没有农药,而且包水饺、包子味道也好。”只有一位天津的市民说:“野菜虽然好,但是吃多了会中毒,一天最多吃2两。”

在威海市农副产品批发市场,荠菜的价格在每斤5元到6元之间。来自经区南江疃村的于女

士带了两袋子约40斤荠菜来卖,“这些荠菜都是我从地里挖的,花了三天时间”,于女士说:“今年春天气温比较低,荠菜很不好找,所以价格相比去年同期也贵了1块钱左右。”长期在批发市场摆摊的菜贩孙女士近期都会批发上20斤左右的荠菜,孙女士说:“现在的人就喜欢吃这种绿色食品,基本上每天的荠菜都会卖光。”

记者询问了几家卖荠菜的摊贩,发现目前市场上的荠菜基本上都是野生荠菜,大棚荠菜不见踪影。菜贩孙女士说道:“现在市面上的荠菜基本都是从地里挖

的,没有大棚里的,我们批发时也不会要大棚里的荠菜。”记者了解到,因为大棚里的荠菜是随其他菜一起长起来的,有时会被农药污染,而且口感也不好,所以在市面上不受欢迎。

虽然价格一直比较高,但荠菜还是深受市民喜爱。市民刘女士选购了2斤荠菜,说:“荠菜是稀罕品,只能在这个时间段买到新鲜的。这次买了2斤,准备回家烙饼吃,然后再存起一点来,等冬天再吃。”记者了解到,除了烙饼,市民还会选择包水饺、炒荠菜鸡蛋、蘸酱等吃法。

春暖花开,又是野菜端上餐桌时。目前,市场上有大量野菜出售,虽然价格不菲,但追求绿色健康的市民们还是竞相抢购。野菜怎么吃才健康?这是很多市民的普遍疑问。就此,记者采访了公共营养师、医生,为市民解疑解惑。

野菜成“珍馐” 有酒店正筹划“野菜宴”

□记者 李孟霏 报道

本报4月9日讯 野菜除了是市民餐桌上的美味佳肴外,也成了餐馆酒店的招牌菜。8日上午,记者采访了解到,许多餐饮酒店目前都推出了野菜食品,并在考虑进一步推出种类更多、做法考究的“野菜宴”。

在市区一些小餐馆,野菜被摆了出来,供市民选择,其中大部分以荠菜和苦菜为主。“在威海,人们春天时都喜欢吃野菜,反而会放弃一些平常吃的菜品。”在纪念路的一家麻辣烫店里,部分野菜成为许多消费者的必选菜品之一,该店老板也说,他每天都要卖4-5斤的野菜,售价按照统一的价格混在各种菜品中过秤后售卖。

此外,市区许多酒店还根据季节时令变化调整了自己的菜单,纷纷打出“清淡滋补”的招牌,各种各样的野菜成了餐桌席上的“座上宾”。“沙参苗炒肉”、“荠菜炒鸡蛋”、“苦菜蘸酱”、

“腌香椿”等等以野菜为原料的菜品,进入很多餐馆饭店的菜单里。

天天天酒店的厨师长卢彦豪说,他们现在每天都会派人去农贸市场还有超市里采购新鲜的野菜,一天要消化掉10多公斤,“我们目前主要是以家常菜为主,还是迎合市民的口味吧,他们更加喜欢清淡一点的菜品。”

而位于统一路的圆楼大酒店也打出了“野菜牌”。“从4月初开始,很多市民都到店要野菜食品,我们的服务员也会针对这种菜品适时推销,基本每桌吃饭的客人都会点吧,至于价格,我们基本按照原菜品价格50%的毛利进行收取。”圆楼大酒店的厨师长都江威说,此外随着野菜的大量上市,他们会考虑适时地推出“野菜宴”,“包括荠菜、香椿、蕨菜、苦菜等等,大约凑成十余种吧,由于要符合市民清淡滋润的口味,因此做法都会较简单,价位也不会很高。”

挖野菜、包包子 两社区居民共享“野味”

□记者 王帅 报道

本报4月9日讯 9日上午,竹岛办事处富华、望海社区组织20余居民在望海园附近山上挖野菜,并拌成馅,包了包子。在整个过程中,很多居民已由不熟变为朋友,并在辛苦劳动中尝到了“野味”。

当日上午8点,20余居民带着工具和塑料袋来到望海园附近的山上挖荠菜。虽说荠菜不多,个头不大,但大家仍兴致勃勃“寻宝”。在挖菜过程中,他们讨论着野菜生长茂盛的地点及野菜的做法,整个过程充满乐趣。

一个小时后,居民们来到社区办公室,一拨人把“战利品”洗干净、切碎、加调料等,并与萝卜、韭菜、虾皮等

一起拌成馅。另一拨人则用玉米面、豆面等和成面团。准备就绪后,居民开始包菜包包,在他们的巧手下,一个个黄色的小包子成型。十点钟,菜包包顺利放入锅内蒸煮。在等待食物熟的间隙,关系已被拉近的居民切磋起舞技来。当日上午11点,他们品尝到了美味的野菜大餐。

富华社区居民王爱华说,经常和老姐妹一起去挖野菜,主要有荠菜、苦菜、山苜楂、婆婆蒿(音)等,对于不知名的野菜,一般不会触碰,“不能因为贪吃而中毒。”而不少年轻人对野菜不了解,身为七彩阳光一乐哈哈社区骨干的王爱华说,应多外出走走,多与邻居交流,参加社区活动,增进邻里关系。



▲市民在早市上选购野菜。 记者 王震 实习记者 赵兵 摄



▲居民们凑在一起包野菜包子 记者 王帅 摄

□记者 李孟霏 报道

本报4月9日讯 野菜味道鲜美,营养价值高,但喜欢吃野菜的朋友要注意了,吃野菜是有禁忌的。

国家二级公共营养师解红岩介绍,威海市面上常见的野菜主要有十来种,但无论是哪种野菜,在食用之前最好先在清水里浸泡两个小时以上,清洗干净之后再食用。最好不要在路边、路边、污水池旁采摘野菜,对于不认识野菜更是不宜采摘,以防误食有毒野菜。

解红岩建议,野菜最好采用蒸、做汤或做馅等方法食用,“像树上的野菜,像刺嫩芽、榆树钱等,这类野菜宜蒸吃或做酱吃。”若是炒着吃,既黏又涩,难以下咽。“她建议,做好的野菜最好及时吃,如果放久的话维生素会大大流失,同时形成亚硝酸盐,对人体产生有害物质。当然野菜也不是越苦越好,吃得越多越好,“多吃容易伤害脾胃,建议每餐的摄入量控制在二两左右。有肠胃疾病、易腹泻的人更是要少吃野菜”。

解红岩还特别叮嘱市民,有一种叫做“马齿苋”的野菜,孕妇和刚流过产的妇女不适合食用。



▲市民在早市上选购野菜。 记者 王震 实习记者 赵兵 摄

食用野菜也有很多讲究

一市民今春拒食野菜

曾因多食蛤蟆菜致肝损伤

□记者 吕修全 报道

本报4月9日讯 又到一年野菜飘香时,各类时鲜野菜纷纷摆上菜摊,端上市民餐桌。但今年市民李先生对新鲜野菜却大摇其头,因为他曾在去年春季食用蛤蟆菜过量致肝损伤,住院治疗达半个月时间。今年,中心城区三大医院急诊室尚未收治因食用野菜中毒的市民。急诊医生们均建议市民野菜不可多食,不宜生食,胃寒者尤其需要注意。

市民李先生喜食各种野菜,并且他喜欢将野菜洗净后蘸酱生吃。去年4月初,李先生一远在乳山的朋友为其捎来一大包名为“结巴子菜(音)”的野菜,即蛤蟆菜。李先生未曾尝试过蛤蟆菜,朋友介绍该野菜有清热解毒、凉血抗癌的疗效。李先生欣然接受。回家后,李先生挑出一小盆蛤蟆菜,洗净沥干后蘸酱吃,发现其口

感略苦涩,味道还不错,他便一顿吃光了一小盆蛤蟆菜。

第二天,李先生起床后感觉有些不适,脸色发黄双颊浮肿。李先生以为前夜没有休息好,也没有在意。坚持上了一天班后,李先生发现自己的脸颊、脖颈乃至胸脯、肚皮处皮肤均渐渐呈现出黄绿色,其肝胆部也有疼痛感。到医院检查后,李先生被确诊为急性中毒致肝损伤,当即被安排住院救治。半个月后,李先生才病愈出院。

后来,送蛤蟆菜给李先生的朋友知道李先生中毒后,才想起告知其蛤蟆菜应煮水饮用或用开水焯过后食用,“也不能一次吃太多”。李先生哭笑不得,“你早干嘛不告诉我呢?”

近日,各式野菜纷纷上市。李先生“一朝被蛇咬,十年怕井绳”,放弃食用苦菜等野菜。李先生表示“可不敢再吃了!遭不起罪!”

据百度百科,蛤蟆菜为多年生,生于向阳山坡、荒地。春季未抽茎时采收,除去泥沙杂质,洗净润透,切段晒干,以备生用。其性寒,味苦。具有清热解毒,凉血止痢等功效。“老威海”毕先生表示,蛤蟆菜“一般不能多吃的”。

9日下午,记者走访了市立医院、市立二院及四〇四医院急诊科,据值班医生、护士长介绍,今年尚未收治因食用野菜导致不适的市民。但医生们提醒市民,野菜多性寒,不宜多食或生食,有胃寒等胃病的市民不宜食用野菜。此外,野菜多富含草酸,被食用后易与人类食用的钙质食物反应产生草酸钙,而草酸钙多为结石的主要成分。

市立医院急诊内科医生还介绍了一种情况,即市民食用的野菜有被除草剂等农药污染,清洗未净即食用,易引发农药中毒。市民在选购、采摘野菜时需留心。

本版统筹 陶相银

祥府家酒,好喝不上头

白酒作为中国古老历史的传承,代表了中国酒文化的传统与经典,吉斯集团利用享誉中外的烟台地产水果资源,在发扬中国传统酿酒技艺基础上,研制出具有专利技术的水果白酒酿造工艺,首开水果发酵蒸馏白酒之先河,诠释了中国特色白酒的新时尚。既有独特浓郁的果香,又有传统白酒的醇厚与舒爽,回味悠长,且不含甲醇和甲醛等有害成分,具有“好喝不上头”的特点,实为倡导健康、引领时尚、激发活力的新一代白酒的上乘之作。

酒家府祥
香道昌生
浓情隆辉
醇尔泰万
尔泰圣吉



祥府家酒
XIANG FU JIA JIU

JISI 吉斯集团
烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品
服务热线: 400-658-2211
http://www.gisbelle.com