

春季“打野”火爆 小心吃到有毒野菜

“春天万物复苏,到处一派生机勃勃的景象。除了踏青、赏花,还有一项活动相当火爆,那就是“打野”。什么叫“打野”?就是挖野菜!听到这里,你的挖野菜基因是不是被“激活”了?在田间地头随手采摘一些野菜回家,做成美味佳肴,是不是很开心?

值得注意的是,“打野”虽快乐,但并不是所有“野菜”都适合食用,处理不当极有可能引起中毒,因为很可能因辨认不准确,吃到剧毒植物。



血皮菜



化儿草

同
青面紫背
异

叶沿有浅而小的锯齿

叶沿有深而长的锯齿



葱莲
Zephyrlily



野葱
Wild scallion

同

叶子横截面:呈三角形

叶子内侧:有一个长长的半圆形沟槽

叶子形状:长条形

异

没有特殊的香味

带有明显的葱香味

制图 郭可馨

1

「化儿草」误当「血皮菜」

春天来临,有些人喜欢带上小铁锹和口袋,到田野中挖野菜,乐此不疲。春雨过后,空气清新湿润,万物开始“崭露头角”,绿油油的一片片,让人很难不爱。

化儿草,是一种生长在大自然中的野生植物,通常在河边、湖泊附近或者山区的田野中可以找到它的身影。它的叶子是羽状的,边缘有卷齿,看起来非常特别。而且,化儿草在生长过程中会开出很多细小的黄花,非常漂亮。虽然化儿草看起来很有趣,但是它并不是普通的植物哦。化儿草含有一些毒性物质,如果处理不当,可能会对我们的身体造成伤害。

有一种野菜,叫血皮菜,这是一种营养丰富的蔬菜,含有丰富的粗蛋白质、维生素和矿物质,这些都是我们身体需要的营养,可以帮助我们健康成长。而且,血皮菜还有一个特别的地方,它的叶子

上有一些红色的斑纹,看起来非常漂亮,就像被血染过一样,所以得名血皮菜。血皮菜食用后还可以清热解毒,帮助我们预防感冒和其他疾病。

当你看“走眼”时,很有可能混淆它俩。就在去年,宜宾的张阿姨一家6人回到老家扫墓,在野外摘了一斤“血皮菜”拿去饭店加工,食用后没多久全家人陆续呕吐头晕。去医院才发现,他们将只能外敷的“化儿草”误当成了“血皮菜”。

据当地疾控中心的工作人员科普,化儿草和血皮菜从颜色上看都有青面紫背的特点,但是它们的叶沿有明显的区别。血皮菜的叶沿有浅而小的锯齿,而化儿草的叶沿则有深而长的锯齿,它比血皮菜更修长,放在嘴中咀嚼有苦涩味。化儿草具有活血化瘀的功效,可外敷但不能食用,吃多了会产生头晕、腹泻等症状,严重的还会导致食物中毒。

2

「葱莲」易与「野葱」混淆

在成都,很容易见到野葱。野葱是一种非常好的调味品,有一种特殊的香味,可以让菜肴更加美味可口。当我们炒菜或者煮汤的时候,加入一些野葱,就能让菜肴的味道更加鲜美,让人食欲大增。

葱莲和野葱的叶子有一些共同的特点,它们的叶子横截面都呈三角形,叶子内侧都有一个长长的半圆形沟槽。而且,如果仔细观察,会发现它们的叶子形状也有些像,都是长条形的。

所以野葱很容易被当作葱

莲,但葱莲是有小毒的,它虽然长得非常美丽,但是含有一些特别的化学物质——生物碱。如果不小心吃了它,会让我们的肚子不舒服,甚至可能会呕吐、拉肚子,还会觉得头晕、没有力气。

我们可以从气味上来区分它们。野葱的叶子带有明显的葱香味,这种气味介于葱叶、大蒜叶和洋葱叶之间,非常特别。而葱莲的叶子则没有这种特殊的香味。所以,可以通过闻一闻它们的叶子来区分。

知道多一点

如何防止野菜中毒?

1. 仔细看,谨慎食

不熟悉、不认识、易认错、受污染的野菜不采不食,尤其是生长在路边、化工厂附近的野菜,不要采集。现在一些野菜已实现人工规模化种植,可以通过正规销售渠道购买。

2. 妥善存,合理烹

野菜不宜存放过久,生

食野菜应清洗干净,对不宜生食的野菜,需要经浸泡、蒸煮、烹调等处理后才可食用。

3. 存照片,及时医

食用野菜前留存少许野菜或拍个照以便中毒后鉴别种类,食用野菜后若有不适,及时就医。

华西都市报-封面新闻记者 车家竹
综合健康时报、人民网科普、人民日报