

正值春天,植物的生长不仅给大地带来一份新绿,同时也唤醒了我们的味蕾,人们沿着春的足迹,到山野中寻找期待已久的美味——野菜。

我国自古就有食用野菜的习俗,哪些野菜是可以吃的?吃野菜有什么讲究?本期少年派,带大家了解这些“春日限定”美食。

“春日限定”美食来了 吃野菜有哪些讲究?



2025年2月28日,市民在云南省昆明市大观象新农贸市场挑选香椿。

香椿:叶香可啖

香椿芽以其浓郁的清香、柔嫩的质地和独特的口感,诱人食欲,大诗人苏东坡称赞其“叶香可啖”。但人们一般吃的是香椿嫩芽,老了则会苦而无味。香椿芽的吃法很多,如香椿拌豆腐、椿芽炒肉、椿芽炒鸡蛋、凉拌椿芽、油炸香椿等都别具风味。

食用香椿前,应当用开水焯过,以去除香椿中的亚硝酸盐和硝酸盐。香椿中的亚硝酸盐可以与血液中的血红蛋白结合,过量食用会引起呕吐、头晕等急性中毒反应;它还会在胃中与胺类物质反应生成亚硝胺,此类物质具有强烈的致癌作用。

荠菜:叶嫩根肥

在3000年前的《诗经》中就有“谁谓荼苦,其甘如荠”的食用记载。荠菜含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、维生素以及人体所需的多种氨基酸和矿物质,其叶嫩根肥,烹制后口感柔嫩,味道鲜美。食法多种多样。民间谚语有“三月三,荠菜花儿上灶山”,南京、湖南等地也保留着“三月三,荠菜花煮鸡蛋”的习俗。荠菜常被做成荠菜水饺、荠菜春卷等美食,端上我们的餐桌。

荠菜属于十字花科,可入药,《本草纲目》称其为“护生草”,有利肝气、明目、健胃消食功效。可用于治疗高血压、糖尿病、便秘、尿血等。荠菜虽好,但不可多吃。患有目疾、疮疡、热感冒等病症者或体弱者不宜食用,孕妇尤



2021年4月1日,村民在湖南衡阳市衡东县杨桥镇虎塘村采摘蕨菜。



2025年2月28日,在云南省红河哈尼族彝族自治州开远市的集贸市场中,一名摊贩在售卖刚上市的野菜。

其要注意,过量食用荠菜可能引起流产或早产。

马齿苋:肥厚多汁

马齿苋是草本植物,肥厚多汁,生长在菜园、农田、路旁,为田间常见杂草。马齿苋性寒味酸,具有清热解毒、润肠通便、活血消肿的功效,可被用作中药材,还被

称为“长寿菜”。马齿苋的做法很多,凉拌、炒煮、做馅料、做面食等均可。

马齿苋富含草酸和钾盐。食用马齿苋最好先浸泡半小时以上或水煮3分钟,再烹调可有效减少草酸及钾盐的摄入量。如果短时间内食用大量马齿苋,摄入过量的草酸及钾盐会造成急性肾损伤,尤其是平时就有肾病基础的患者或

者有其他代谢类疾病的人,吃太多马齿苋甚至会带来致命危险。

蕨菜:野菜之王

蕨菜又称为拳头菜、猫爪、龙头菜。蕨菜是目前发现的世界最早的陆生植物之一,被誉为“野菜之王”。它既能吃新鲜的,也能晒干了做菜吃,并且吃法多样,炒着吃、凉拌着吃、煮火锅都可以。

但近年来,关于“蕨菜致癌”的报道层出不穷。蕨菜的确含有一种名为“原蕨苷”的致癌物,但在国际癌症研究中心的评级中,原蕨苷为2B类致癌物,研究表明,其对实验动物致癌性充分,对人类证据不足。而且,500g蕨菜中原蕨苷的含量仅为0.1g,偶尔吃一顿其实没有太大的问题。

如果想吃得放心,大家可以这样做。首先去除嫩尖,因为蕨菜中的嫩尖原蕨苷含量高,建议吃的时候将这部分去掉;然后沸水焯煮。研究表明,原蕨苷可溶于水,高温余(cuān)烫后可以减少其含量;最后凉水抓洗。这样可以将蕨菜析出的原蕨苷和苦味都清洗掉。

野菜虽然美味且有较高营养价值,但不可无所顾忌地大快朵颐。此外,路边野菜不可以采摘,它们是呼吸着汽车尾气长大的,可能重金属含量超标,吃了反而有害健康。还有,不认识的野菜千万不要挖,因为有些野菜是有毒的,食用后会危害生命健康。

华西都市报-封面新闻记者 叶海燕
综合红网、科普中国
图据新华社客户端