



“古扎头”

白蒿

苦菜

香椿芽

双孢菇

荠菜苦菜白蒿  
这些野菜回来了

3月7日上午,在张店区樱红路北侧一间门头房外,盛满西红柿、黄瓜、青椒等蔬菜的大筐整齐地摆在地上,等待市民选购。

靠近路边的编织袋上,一大堆颜色鲜亮的菜引起了记者的注意。去买菜的一名女士说,这是一种野菜,叫“古扎头”,也有人叫它“面条菜”。“可以和面蒸‘巴拉子’吃,还有人拿它包水饺,都挺好吃的。”

据商户介绍,他家的“古扎头”刚卖了没几天,每斤四五块钱,最近来买的人不少。

“老板你好,现在你卖的野菜有几种?”来到附近一蔬菜摊,记者问摊主。

“现在我光卖‘古扎头’,五块钱一斤,你去那边问问吧,那边野菜多。”摊主说。

在旁边的蔬菜摊上,“古扎头”、荠菜、白蒿等多种野菜被搁在最显眼的位置售卖,盛着荠菜的大塑料兜已经见底。

“野菜卖了三四天了,价格跟往年差不多,‘古扎头’现在卖五块钱一斤,荠菜和白蒿论两卖,都是两块钱一两。”卖菜多年的女摊主告诉记者,野菜一般从3月上旬开始卖,能持续一个来月,“我的一些菜是莱芜的,他们在那边收了野菜运到这边,我也进了一些,最近买野菜的人不少。”

当天,记者还走访了常青园便民市场、八大局便民市场和一家超市,目前在售野菜以“古扎头”、荠菜、苦菜和白蒿为主,价格比较稳定。此外,香椿芽也已上市,价格在每两3元左右。

在淄博,常见野菜有荠菜、苦菜、蒲公英(又名婆婆丁)、白蒿等。很多麦地里会有野菜,建议市民不要去找,因为如果农户打过除草剂,野菜上会有农药残留。遇到不熟悉的野菜,也尽量不要采摘、食用。

医生则表示,脾胃虚弱的人不适合吃苦菜等野菜。野菜性多寒凉,脾胃虚弱者食用后易消化不良,甚至出现腹痛、腹泻等症状,即使体质正常的人也不宜多吃。

时间已迈进3月份,气温虽有起伏,但天气回暖、万物复苏的趋势已不可扭转。近日,久违的野菜又现身菜市场,价格比较稳定,购买尝鲜的人不少。不过,也不是所有人都适合吃野菜。同时,春暖花开时,人们到野外的机会增多,遇到不知名的蘑菇最好躲得远远的,以免误食毒蘑菇引发意外。

# 初春野菜味美 尝鲜你得悠着点

## 医生:性多寒凉,食用后易消化不良



扫描“鲁中晨报”APP  
二维码查看  
更多内容

### 野蘑菇可能有毒 不要随意采摘和食用

伴随着天气转暖、气温升高,重回我们视野的不仅有野菜,还有野蘑菇。虽然都是蘑菇,但不同于人们日常食用的蘑菇,很多野蘑菇是有毒的,贸然采摘、食用风险极高,甚至危及生命。

那么,什么样的蘑菇是可以食用的?又如何辨别进而远离毒蘑菇呢?就相关问题,记者采访了山东药品食品职业学院讲师于婷。据于婷介绍,食用蘑菇是理想的天然食品,目前在全世界食用最多的统称为蘑菇,学名叫双孢菇。

于婷说,目前已经可人工栽培的食用菌种类主要有香菇、木耳、银耳、草

菇、金针菇、猴头菌、竹荪(sūn)等,其中双孢菇、香菇、平菇、草菇被称为对人体有益的四大食用菌。

在我国,已知可食用的蘑菇有1000多种,而有毒蘑菇约有400余种,其中有剧毒可致人死亡的有40余种,如褐鳞小伞、肉褐鳞小伞、白毒伞、褐柄白毒伞、残托斑毒伞、毒粉褶蕈(xùn)、秋生盔孢伞、包脚黑褶伞等。

有没有辨识毒蘑菇的土办法呢?于婷表示,要看形状,毒蘑菇一般比较黏滑,菌盖上常有杂物或长着一些补丁状的斑块,菌柄上常有菌环(看上去像穿了“超短裙”),无毒蘑菇则很少有菌环;还要观

颜色,毒蘑菇多呈金黄、粉红、白、黑、绿色,无毒蘑菇多为咖啡、淡紫或灰红色。

“闻闻气味,毒蘑菇有土豆或萝卜味,而无毒蘑菇为苦杏或水果味。另外,还可以看分泌物,将野蘑菇撕断菌杆,无毒的分泌物清亮如水,个别为白色,菌面撕断不变色;有毒的分泌物稠浓,呈赤褐色,撕断后在空气中易变色。”于婷表示,含有剧毒成分的蘑菇种类繁多,它们与食用蘑菇在外观上相似,远离毒蘑菇最好的办法就是不要随意采摘、买卖和食用不熟悉的菌类。

### 常有人被毒蘑菇放倒 多地疾控发布提醒

近日,广西壮族自治区疾控中心提醒公众:不要采食野生蘑菇。2020年,该自治区有297人被毒蘑菇放倒,3人因此丧命。记者搜索网络发现,近年来有很多地方的疾控部门都发布过类似提醒。

在淄博,也有过市民误食毒蘑菇发生危险的案例。2016年,张店区一名男士早上去公园遛弯时看见树旁有一堆新鲜蘑菇,就捡了回去炖汤喝,喝完不久就头晕、恶心,后被送医治疗。市医疗急救指挥中心就此提醒市民,食用野生蘑菇是有一定危险性的,毒蘑菇会损害肝、肾等器官,引起神经系统症状,进食后一般1-2小时即出现中毒症状,如呕吐、腹泻伴腹痛,严重的危及生命。

2020年8月,张店一名7岁男童在东营老家和家人一起出去玩时,因食用野生蘑菇而中毒。后经相关机构鉴定,才知道吃的是肉褐鳞环柄菇,是一种剧毒蘑菇。经过救治,其他人身体无碍,男童却因病情严重,被送入医院重症监护室抢救。包括17位淄博市民在内,全省400多名好心人捐献了与男童相同血型的血液超过15万毫升。但在抢救了15天后,男童还是因为不可逆的多脏器功能衰竭而离世。

大众日报淄博融媒体中心记者 孙渤海 见习记者 张晗

# 你心中的好牙科是哪家?“金牌齿科”评选开始了

每个想看牙的人,都希望找一家口碑好的牙科诊所。但是身边的牙科诊所那么多,到底哪一家的医生技术最好?服务最优质?或者性价比最高?

别着急!

在3月20日世界口腔健康日来临之际,大众日报淄博融媒体中心推出第五届“金牌齿科”评选活动,邀请淄博市民共同推选出一批信得过的好牙科,为老百姓和品质口腔机构间架起一座互相了解与信赖的桥梁。

俗话说“金杯银杯,不如老百姓的口碑”,顾客之间口口相传的这份口碑,是真实反映老百姓评价的“金标准”。如果你心目中有不错的牙科,可以打电话推荐给我们,为你信赖的牙科机构打CALL。同时,在你求医时遇到其他问题,也可以反映给我们,让整个社会来监督口腔行业的有序发展。

今年的牙科评选活动,将增加三大亮点:

一、评选更权威

什么是真正的“金牌”齿科?“金牌”二字是多数人的评价,大众的认可才是真正的“金牌”。这样的评价来自于老百姓,用之于老百姓,最终为全体市民谋利。

今年的评选将邀请淄博市民、口腔专家和媒体进行综合筛选,评选更加权威。

二、平台更加多样

本次“金牌”齿科评选过程,将通过大众日报淄博融媒体中心各端口进行全方位报道,评选结果也将通过各平台对外公布,

真正体现市民评选、市民受益的共享精神。

三、福利满满

评选过程中,评审团将走进相关齿科,去发现诊所里平时不为一般顾客所知的“秘密”,零距离感受牙科诊所的优质服务。同时,在3月20日世界口腔健康日前组织“金牌”齿科进行集中义诊,向更多市民展示“金牌”齿科,为更多人提供口腔服务。

同样,入选机构也为广大读者准备了众多福利。

如果你信赖哪家牙科,千万别吝惜你的赞美之词,为你喜爱的牙科机构打CALL;如果你是口腔机构,认为自己担得起“金牌”二字,也可自荐,让更多人了解你们。当然,如果你在看牙过程中遭遇过不快经历,也欢迎你和我们反映,让我们一起督促口腔门诊服务更加规范和细致。

推荐热线:

2270771、18653309994

大众日报淄博融媒体中心记者 侯婧