



香椿

野菜性寒要焯水 采摘最怕看走眼

春天吃野菜也要小心中毒

春天到了,朋友圈里好多人都在晒野菜,香椿煎蛋、荠菜春卷、清炒马齿苋……说起哪一样,都让人忍不住流口水。但春天也是食物中毒的高发季节,不仅毒蘑菇不易辨认,不少有毒的野菜也容易让人认错,所以大家务必学会分辨,不要掉以轻心。



荠菜



蒲公英



马齿苋



车前草



榆钱



雷公根

美味的野菜大集合

荠菜

荠菜可谓春天最受欢迎的野菜。荠菜馄饨、荠菜饺子、荠菜春卷,每一样都清香扑鼻,鲜嫩可口。

荠菜很多地区都能见到,也很好辨认。它的叶子呈锯齿状,表面带着一层小茸毛,边缘疏生白色如长睫毛的须。花小,为白绿色,花瓣倒卵形,子房呈三角状卵形。

荠菜富含11种氨基酸和各类营养元素,全草可入药,具有利尿、止血、清热、明目、消积的功效。摘回来的荠菜去掉老叶和粗梗,焯水后切碎便可与很多食材一起烹饪。

有好几种野菜都与荠菜长得很像。比如荠菜的亲戚碎米荠,它们同属十字花科,但叶子和果实有明显差异。碎米荠也可以食用,只是味道较为清淡;另外还有一种泥胡菜,属菊科,比荠菜更青绿,茎叶脆嫩,也可以做春饼、青团,也有去火、清热解毒、消肿去淤的功效,但是体寒、体弱的人不能食用过量。

香椿

香椿的味道很特殊,因此成为很多人的“大爱”,也有很有人避之不及。它其实是香椿树的嫩芽,分为红香椿和绿香椿。

香椿炒蛋或是凉拌都很美味,有清热解毒、健胃理气、利尿解毒的功效。但香椿同样不宜多吃。

跟香椿芽一样,花椒树的嫩芽也一样能入菜,还有杀菌消炎、预防流感的功效。吃法跟香椿也差不多。

雷公根

雷公根又名积雪草、崩大碗,它常生长在温暖潮湿的环境,比如茶树下、竹林、小溪边。其叶片呈圆形,根茎细长。雷公根凉拌或煮汤都很不错,还有强化血管、促进血液循环的功效。

犁头草

犁头草又名紫花地丁,

叶子呈长三角形,边缘带有锯齿状,开紫花,常见生长在石缝中、草丛中。犁头草本身也是药用价值很高的中草药,用来煎蛋、煮汤均可。

蕨菜

蕨菜多长在上山,被称为“山菜之王”。其营养非常丰富,蛋白质和氨基酸、维生素、胡萝卜素的含量很高,还有解热利尿、安神、降血压的效果。陆游有诗云:“箭茁脆甘欺雪菌,蕨芽珍嫩压春蔬。”可见其美味自古已人人皆知。

蕨菜炒腊肉或用蕨菜根做成蕨根粉都是美食,但不建议常吃,新鲜蕨菜吃之前也一定要焯水,再在凉水中浸泡,去除苦味,同时去掉里面的“原蕨苷”和“硝酸盐”等有害物质。

马齿苋

马齿苋在全国各地的田间地头都能采到。它叶片圆润,跟叶子呈细棍状的大花马齿苋(俗称太阳花)有所区别,花朵也相对小很多。史书上记载:“马齿苋,又名五行草,以其叶青,梗赤,花黄,根白,子黑也。”可见其营养丰富,因此又叫“长寿菜”,对心血管有很好的保护作用。它也是肠道“清洁剂”,能清热解毒、止血凉血、降低胆固醇。

做法也很简单,焯水两分钟后捞出来凉拌,或做馅包菜盒子都很不错。

蒲公英

蒲公英有“药食皇后”的美称,又名婆婆丁、黄花地丁。但它的花和种子都不能吃,只有根茎和叶子可以食用,焯水后凉拌即可食,或清炒、与猪肝一起煮汤。它是一种天然抗生素,对青春痘、口腔溃疡、咽喉肿痛都有疗效,还能明目养肝,健脾补气。叶子做成蒲公英茶,也能清热去火。

枸杞叶

枸杞本身就是一种保

健食材,夏天的花朵、秋天的浆果均可食用,春天的枸杞嫩叶被称为枸杞头、枸杞芽或甜菜头,更是清香滑嫩,有养肝润肺、清热明目的效果,能提高免疫力。

《红楼梦》里曾提到它:“前儿三姑娘和宝姑娘偶然商议了,要吃个油盐炒枸杞芽儿。”一看就知道是一道做法简单又爽口鲜香的菜肴。

苜蓿头

苜蓿头又称草头,其实就是指豆科苜蓿属南苜蓿的嫩叶。它富含胡萝卜素、核黄素和钙,内含皂苷素能与人体胆固醇结合,降低胆固醇含量、防治冠心病,还有很好的清热利尿、舒筋活络、排石、补血的功效。用它焯水后凉拌、清炒或煲汤均可。

折耳根

折耳根就是鱼腥草,也是一种有人“大爱”也有人“痛恨”的野菜,因为它有一股很浓的鱼腥味,风味特别。但它也有清热解毒、利尿除湿的功效,而且吃法百变,可凉拌、炒肉、炖汤或煮火锅。

榆钱

榆钱是榆树上的果实,形状似钱而小,色白成串,因其形圆薄如钱币而得名。用它煮粥或加糖凉拌都很好吃,有清心健脾和清热安神的功效。北宋欧阳修亦有诗赞之:“杯盘粉粥春光冷,池馆榆钱夜雨新。”

野葱

野葱有的地方又叫野小蒜,不仅味道香,还能入药,能辅助治疗积食、消化不良、食欲不振等。其味道辛辣,常被用作佐料,但春天时摘来蘸酱吃,味道也很鲜。

车前草

车前草是很常见的一种野菜,用水煮沸后炒食、做馅、蘸酱等均可,其性寒、味甘,具有利水渗湿的作用。



毛茛



老公银



白屈菜

这些野生植物不要误食

野菜营养丰富,味道独特,但自己采摘一定要学会区分,因为野外很多植物长相接近,千万不要误食有毒植物,酿成大错。

断肠草

断肠草又名狼毒草,含神经毒性,服食过量会导致消化系统、循环系统和呼吸系统的强烈反应,肠会发黑粘连,中毒症状还包括流涎、恶心。

老公银

老公银是很常见的野生植物,又名野胡萝卜、蛇床子,开白花,叶和根都有剧毒,吃后会造死亡。

野芹菜

野芹菜又名毒芹、白头翁、毒人参,毒性很大,人吃后会恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹,严重的可造成死亡。据说当年古希腊著名哲学家苏格拉底就是因误食毒芹而死。

野生地

野生地又名猪妈妈、老头喝酒,叶深绿带紫色,上覆细毛,花很像唇形的芝麻花,多为紫红色。它若被误食,会导致吐、泻、头晕甚至昏迷。

毛茛

毛茛就是猴蒜、五虎草,含有强烈挥发性刺激成分,与皮肤接触可引起炎症及水泡,内服可引起剧烈胃肠炎和中毒症状,不过它很少导致人畜死亡。

白屈菜

白屈菜名字虽有“菜”,却不能吃,它全草有毒,并有强烈挥发性刺激性气味。多见于山坡或山谷林边草地,又名地黄连、牛金花。

龙葵

龙葵即野辣虎、山辣椒,也是很常见的野生植物,果实像野茄子,黑色,有毒。