



# 舌尖上的春天，野菜唱主角

草长莺飞好时节，快来享受这份独有的“春日限定”

□半岛全媒体记者 王静文 实习生 田韶华 王昭馨

春天是野菜的舞台，没有人能抵御这份碧绿清鲜的诱惑。雨水过后，荠菜、香椿、茼蒿、韭菜等野菜在青岛西海岸新区的菜市场里隆重登场，等着大家来品尝春天的第一口鲜。

这个季节的野菜，是一年中独有的美味，也是大自然的馈赠。今年，青岛西海岸新区里野菜的行情怎么样？除了大家常吃的，还有哪些野菜可以吃？4月7日，记者走访了新区多个菜市场，去探寻这春天的味道。



菜市场摊位上的野菜。

## 香椿刚上市，每天能卖2~3箱

“春里最香是香椿”，随着天气不断回暖，树干逐渐吐出嫩绿、发出嫩芽，又到了一年一度吃香椿的时节。为了了解香椿的上市情况，4月8日，记者来到西海岸新区的大小街头进行实地探访。

在西海岸新区薛家岛街道的一个蔬菜门店里，售货员小王正在忙着把一捆捆蔬菜摆放整齐，只见泛着紫红色的香椿被捆扎成一个个小捆，整整齐齐地堆放在一起。记者忍不住凑近一闻，一股淡淡的香气即刻扑面而来。“我们店里的香椿刚好今天才开始上架，香椿上市的时间很短，等到了谷雨基本上就见不着了。”小王告诉记者，香椿吃的就是香椿树上刚刚冒出的嫩芽，等过了节气，香椿的叶子就开始变硬了，也就吃不到这些嫩芽了。

记者在街道上走访了几家蔬菜门店，发现刚刚上市的香椿价格并不算亲民，均价为15元左右一斤。“香椿贵是贵，但是营养价值高，所以该吃的还是得吃呀。”正在一旁采购香椿的市民陈先生对记者说道。陈先生家里每年都会采购香椿，或是腌着吃，或是做个香椿炒蛋，又或者做成香椿小豆腐。“香椿的香味配上豆腐的鲜美，那味道简直绝了。”陈先生的几句话虽短，但画面感十足。

随后，记者来到了位于长江东路的利群金海岸商场，发现超市里专门设置了一小块“野菜区”，标牌上还写着几个字——“春来野菜鲜”。除了摆放有香椿，该区域还放置了面条菜、裙带叶、海带丝等多个野菜品种，充斥着田园气息。该区域的导购员李先生告诉记者，最近香椿刚上市，每天大概能卖出2~3箱左右。

香椿虽然味道鲜美，但是吃起来也很讲究。据了解，刚刚采摘下来的香椿亚硝酸盐含量较低，营养丰富。但是放置时间越久，香椿内亚硝酸盐的含量也就越高，为了保险起见，市民应当在使用之前

用热水煮一下，若是腌制，则需要腌制一周左右才可以吃。

## 野菜多种多样，生存期极短

俗语讲，“春来野菜香”。除了香椿，其他野菜的上市情况如何，市民购买野菜的兴致高不高？记者来到了位于西海岸新区的薛家岛爱心农贸市场。

一进入市场，记者就被市场里浓浓的烟火气息吸引了。海鲜在水里扑腾扑腾溅起的水花声，小摊贩热情的吆喝声，全部混杂在一起。记者来到了其中一个蔬菜摊位前，向摊主陈女士打听当前是否有野菜售卖，听到记者的问题，陈女士忍不住笑了，“小嫚啊，野菜这东西在农贸市场里可买不到，野菜都是在田地里土生土长的，你从这个门出去，在街上会有很多摆摊的老太太，她们那说不定会有。”陈女士指着农贸市场的另一个出口对记者说道。

记者一边道谢，一边赶忙来到了陈女士所说的这条街。这条街虽然不宽，但是海鲜、熟食、水果、蔬菜一应俱全。简单扫视一周之后，记者就看到了两个正在售卖野菜的摊位。两个摊位的摊主看起来都已年过半百，面前摆着几个塑料袋，里面装的都是刚采摘下来的野菜。其中一个摊主李女士告诉记者，自己面前摆放的野菜种类有山菜、蒲菜、荠菜，定价为4~6元不等。“很多蒲菜现在都已经开花了，这一波都是在树林里采的，再过几天就只剩下山菜了，眼前这三袋野菜虽然看起来不多，但是是我们好几个人一起上山采的，非常不容易。”李女士对记者说道。

正在一旁购买野菜的李女士告诉记者，自己每年都会买野菜，有时候用热水煮一煮包饺子吃，有时候蒸好了蘸着蒜泥吃。“虽然现在家里还有，但是怕过几天吃完了买不到了，春天就是吃野菜的好时候！”李女士拎着自己刚买的野菜，心满意足地对记者说道。

## 链接：春天里，这些野菜也能吃

### 枸杞嫩叶：

枸杞芽又名枸杞头，枸杞芽子，甜菜头，即枸杞的嫩梢、嫩叶。

初春枸杞长出嫩苗，嫩苗又称枸杞头或枸杞芽，略带苦味，后味微甜，很爽口，能清火明目，民间常用来治疗阴虚内热、咽干喉痛、肝火上扬、头晕目糊、低热等。《食疗本草》中记载枸杞头有坚筋耐老、除风、补益筋骨和去虚劳等作用。

### 折耳根：

学名鱼腥草，是云南、四川地带盛产的野菜，别名猪鼻拱。这种野菜生长能力特别强，总是割了又长，生生不息。而这种野菜有鱼腥味，便被勾践命名为鱼腥草。自然中野生鱼腥草多长于水边湿地，嫩芽青绿中又带紫色，气味辛烈，有清热利湿的功效，又能除肝胆之中的湿气。此外，鱼腥草还是抗辐射的良药，是在日本原子弹爆炸点能顽强再生的少数植物之一。

### 苦菜：

苦菜又叫小苦苣、苦丁菜、苦碟子等。茎呈黄白色；叶片为圆状披针形，表面绿色，背面灰绿色；花鲜黄色，舌状。晒干了苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁、锰、锌、铜等元素。苦菜能够清热燥湿、消肿排脓、化淤解毒、凉血止血。

### 蕨菜：

“箭茁脆甘欺”

雪菌，蕨芽珍嫩压春蔬。”蕨菜被称为“山菜之王”。生蕨菜带着杏仁的甘苦味。将嫩茎采回家后，需要把顶上的蕨菜花去掉，把表面的白色绒毛给冲洗掉，焯水至软，再在凉水中浸泡，这样才能去除苦味。

蕨菜虽然好吃，但含有一定毒性，而且属于“发物”，多吃很容易引发旧疾。

### 水芹菜：

水芹菜又叫水芹、河芹。水芹菜中黄酮、硒和膳食纤维含量较高，蔗糖含量较低，属于一种优质的保健蔬菜。水芹菜其他季节都有，只是初春的最为鲜嫩，味道有点像芹菜，又有点像香菜。

水芹菜有清热解毒、润肺、健脾和胃、消食导滞、利尿、止血、降血压（血压食品）、抗肝炎、抗心律失常、抗菌的作用。

### 小根葱：

小根葱是农村田间地头常见的野菜。小根葱也叫野蒜、野葱等，是一味很好的药食同源的野菜。

春季是真菌感染的高发季节，常吃小根葱能抑制真菌引发的脚气出现，降低脚气的感染率，改善脚气发痒症状，常吃小根葱能改善皮肤敏感，还要注意平时少吃刺激性食物。

### 特别提示：

不要采摘路旁边、水沟、郊外化工厂周边的野菜，不熟悉的野菜不要乱采，乱吃。