

春季野菜知多少

这份食用指南教你一口吃尽春鲜

春风吹拂,野菜破土,不时不食,顺时而食。连日来,永城田间地头长了不少挖野菜的市民。大家一边寻觅与收获,一边品味这份季节限定的春日鲜味。

当然,春日的馈赠远不止一种,不同野菜各有其独特的风味与脾性。今天,跟着记者一起,辨认几种常见的春日野菜,细品它们各自的鲜香吧。

鼠曲草

永康叫法:气(同音)

识别方法:植株10-50厘米高,茎直立,最显著特点是全株密布白色绒毛,手感较厚。叶片互生,下部叶子呈匙形,上部叶子呈线形。成熟后顶端开鹅黄色小花。开花后茎叶变老,风味变差。



营养价值与功效:富含维生素B、胡萝卜素、脂肪以及钙、铁、锌等多种矿物质,对维持人体正常生理功能、增强免疫力、促进生长发育等具有积极作用。它还被认为具有化痰止咳、祛风除湿、解毒明目的功效。

食用方法:永康人对鼠曲草最经典的吃法便是做成青团,做法是将嫩苗焯水后捣烂,与糯米粉混合,包入豆沙或咸馅蒸制。鼠曲草焯水后也可凉拌、炒鸡蛋或煮粥。

注意事项:鼠曲草易与匙叶合冠鼠鞠草混淆。二者花色、绒毛、叶形相似,但匙叶合冠鼠鞠草花朵洁白,叶片边缘带锯齿,绒毛稀疏,触感更清爽。

野葱

永康叫法:李系(同音)

识别方法:野葱叶子呈圆柱状,细长中空像小葱,捏断能闻到刺鼻的葱蒜香,其根部膨大,有小蒜头,包裹的外皮薄、颜色浅,为白色或淡褐色。野葱4月会开紫色小花,像迷你蒲公英。



营养价值与功效:野葱具有特殊的辛香味,是深受喜爱的餐饮佐料,维生素C、磷的含量较高,有增进食欲,防止心血管病等功效。

食用方法:野葱拍碎、切末,和鸡蛋、面粉混合后煎成小饼,再配碗小粥,是春日里舒爽的舌尖享受。亦可将野葱与猪肉馅充分搅拌,做成饺子馅料。

注意事项:胃肠疾病患者、过敏体质者、眼部疾病患者需慎食野葱,可能加重症状或不适感。此外,野葱易与毒葱兰混淆。毒葱兰叶子扁平实心,根部较大,包裹外皮为红褐色,误食可致恶心呕吐甚至心律失常。采摘时,务必分清叶形、花色与气味,不识别勿采。

水芹

永康叫法:水芹菜

识别方法:水芹菜的植株较为矮小,茎干细长且中空,表面有纵向的棱条。叶片呈羽状分裂,边缘有锯齿状,颜色鲜绿,质地柔软。水芹菜喜欢生长在潮湿的环境中,如河边、水田边、池塘旁等。



营养价值与功效:水芹菜富含多种维生素和矿物质,如维生素C、维生素E、钙、铁等,营养丰富,有助于增强人体免疫力。入药主要能清热利水、止血解毒,对高血压、水肿等病症有一定的辅助治疗作用。

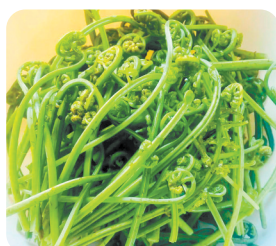
食用方法:可焯水后凉拌,清脆爽口,也可以加入蒜末和适量盐清炒。水芹菜与豆腐一起煮汤,汤汁鲜美。

注意事项:水芹菜性凉,脾胃虚寒、大便溏薄的人不宜多吃。不宜与兔肉、河蟹同食,以免影响营养吸收或导致脱水。此外,毒芹与水芹形态相似。毒芹茎光滑有白粉,中空,叶片二至三回羽状全裂,气味恶臭,误食可致痉挛、呼吸麻痹,甚至危及生命,需立即就医。

蕨菜

永康叫法:兰衣头

识别方法:蕨菜根状茎长而横走,被锈黄色柔毛,以后逐渐脱落,植株高达1米。新鲜蕨菜呈紫红色,而老化的则呈绿色。



营养价值与功效:蕨菜富含维生素C、维生素A、维生素K、纤维素等多种营养物质,具有抗氧化、清热解毒、利尿消肿等功效。

食用方法:蕨菜的食用部分是未展开的幼嫩茎叶,常常利用鲜品和干制品炒菜做汤,经沸水烫后,再浸入凉水中除去异味,便可食用。处理后的蕨菜口感清香滑润,再拌以佐料,清凉爽口,是典型的绿色食品。

注意事项:蕨菜容易吸收土壤中的重金属和其他有害物质,因此在野外采集时要谨慎选择环境。大量食用蕨菜可能引起消化不良或胃肠道不适。个别人群可能对蕨菜过敏,如有过敏史的人应慎重食用。

紫花地丁

永康叫法:犁头草

识别方法:生于田间、荒地、山坡草丛,无地上茎,植株小巧,4-14厘米,叶片基盛呈莲座状,叶片下部呈三角状卵形,上部较长,呈长圆形,边缘带着钝锯齿。花茎纤细,花为紫堇色或淡紫色,花瓣喉部颜色较淡并带有紫色条纹。



营养价值与功效:紫花地丁兼具药用和食用价值,富含黄酮类、维生素C及矿物质,性寒,味微苦,有清热解毒、凉血消肿的功效,外敷还可治跌打损伤、痈肿、毒蛇咬伤等。

食用方法:采摘嫩叶或初开的花朵,清洗后焯水去除苦涩味,可凉拌、煮汤或做馅,也可将紫花地丁切段或切碎,与鸡蛋一同翻炒。

注意事项:紫花地丁含有微量生物碱和鞣质,直接生食可能引起口腔不适,建议焯水或浸泡后再烹饪。因其含黄酮类、皂苷等成分,长期大量食用可能干扰正常代谢,孕妇、哺乳期女性及儿童不建议尝试。

马兰

永康叫法:马兰头

识别方法:马兰头高度通常在30-70厘米之间。茎直立,上部带有短毛,叶片呈倒披针形或倒卵状矩形,质地稍薄。花为淡紫色,呈伞房状排列。



营养价值与功效:马兰头富含维生素C、维生素A及钙、铁等多种矿物质,膳食纤维和抗氧化成分含量突出,其维生素C含量在春季野菜中名列前茅。中医认为马兰头具有清热解毒、凉血止血之效。常食马兰头有助于降火明目,促进消化,增强免疫力。

食用方法:马兰头焯水后切碎,可与香干丁、笋丁等凉拌,或搭配蒜末、腊肉清炒,也可以与豆腐、蛋花同煮,清爽解腻。

注意事项:马兰头性寒,脾虚、胃寒、腹泻、月经过多等人群不宜食用,孕妇禁止食用。此外,采摘马兰头时要选择无污染的地方,避免食用过量或存放过久。

记者帮办

便民服务邮箱:ykrm88@163.com

沿街墙体 现低俗广告 市民盼尽快整治 还城市整洁环境



近日,市民张女士向记者帮办栏目反映,东城街道五中南路沿街商铺、居民楼外墙被大面积喷涂低俗广告、张贴牛皮癣广告,不仅影响市容,更会对市民造成不良影响,希望相关部门能尽快整治。

在五中南路沿街路段,记者看到,多家商铺的卷帘门、橱窗以及居民楼的外墙上,被黑色、红色的喷漆肆意涂抹,内容多为露骨低俗字样,混杂着各类手机号码。部分墙体甚至被反复喷涂、层层覆盖,墙体角落还贴了不少小广告。原本整洁的墙面变得斑驳不堪,与周边整洁的商铺环境形成强烈反差。

这片区域餐饮店多,人流量大,带孩子路过都得赶紧挡住,怕给孩子造成不好的影响。张女士告诉记者,广告喷涂者专挑深夜和监控死角作业,店家防不胜防。她说:一开始大家还会吐槽这些广告不雅,现在习以为常了。这种行为会潜移默化影响大家的观念。

沿街一家餐饮店的老板无奈地表示,其店铺卷帘门和橱窗已被多次喷涂这类广告。我们清理了好几次,用砂纸磨,用涂料盖,没过几天又被涂上了。这些人流动性强,很难抓到现行,只能眼睁睁看着墙面被糟蹋。

针对市民反映的问题,记者联系属地长城村的相关工作人员。

后续反馈

长城村工作人员表示,已接到市民反馈,将第一时间加派保洁人员,对现场及周边区域的低俗广告、牛皮癣进行清理,尽快恢复墙体整洁。

记者了解到,此前该村已多次组织人员开展集中清理行动,但由于喷涂者多为夜间作业、流动性强,且违法成本较低,造成清理反弹,再清理的循环,难以从根源上杜绝。

只靠村里管肯定管不及,最好是城管、公安也能参与进来,从源头打击喷涂行为,或者加装监控。张女士建议道。

记者手记

城市的文明风貌,藏在每一面墙体、每一条街巷里。这些看似不起眼的低俗广告就像慢性毒药,破坏了市容环境,潜移默化地侵蚀着市民的价值观念,对青少年的身心健康危害尤甚。

当市民从吐槽到习以为常,当商家从愤怒到无奈,恰恰说明这类城市顽疾已经到了必须治理的地步。清理墙体广告只是治标,如何从源头打击非法喷涂行为、提高违法成本、完善部门联动机制,才是治本之策。

城市文明需要每个人的守护,也需要职能部门的主动作为。期待相关部门能以此次市民反映的问题为契机,拿出更有力的治理举措,让低俗广告无处遁形,还市民一个整洁、文明的城市环境。