

每年的三四月份,正是野菜生长最盛的时候。吃惯大鱼大肉的人们总想着吃点野菜,不但可调理身体,也可享受一席美味。这不,各种野菜纷纷登上了人们的餐桌,荠菜饺子、香椿炒蛋、清炒马头兰等,无不搅动着那些喜爱野菜的市民的胃。

那么,到底哪些野菜是可以食用的?吃野菜时,又该注意哪些事项?近日,记者采访了一些野菜爱好者,了解了一些野菜的属性与制作方法,一起来感受一下吧!

□ 本报记者 程 英 实习生 吴冷茜



◇荠菜饺子



◇香椿炒蛋



◇清炒马头兰



◇蕨菜清汤

野菜的那些吃法

县城周边的山脚采摘荠菜。连续几个星期上山采摘后,上个周末,她们将储存下来的荠菜制作成了馅料并包成饺子,好好享受了一道别有风味的美食。

“我爸妈特别喜欢吃野菜,不仅是荠菜,只要目前山间地头有的野菜,他们都会挖一点,比如马头兰、青叶等,都很美味,他们说吃了还对身体好。”许晓说,正因为这

椿。以前在农村香椿树多,一下就能摘到很多。”陈涂友说,以前很少用来炒鸡蛋,要么直接清炒,要么晒干了炖猪肉,都很美味。

因为喜欢,陈涂友还在网上查询了香椿的食用价值。“它又叫‘树上野菜’,营养很丰富,还具有较高的药用价值,被列为‘小八珍’之一,富含胡萝卜素、维生素 B、维生素 C,还有清热解毒、健胃理气、止血

疡上火、经常出现咽喉肿痛的人可以适当多食用一点。”叶晓芬说,一般她都是清炒比较多,因为有些苦涩,所以在炒之前也会在水里焯一下。

叶晓芬还介绍,马头兰一般都不高,最明显的一个特点是每个茎节上只有一片叶子,叶片边缘有疏粗齿或羽状浅裂,叶脉明显。常见的马头兰茎都是红色的,长在山边

除此之外,也有很多喜欢蕨菜的市民用盐腌制蕨菜,但是不管是干蕨菜还是腌蕨菜,在吃之前,肯定都是要在水里泡过。“泡过后,才能恢复原来的样子,这样不管是熬汤,还是烹制其他菜肴,都会很美味。”王小刚还说,鲜食蕨菜前也要先在沸水里烫一下,这样才能清除其表面的黏质和土腥味,吃起来更美味。

除了上述的野菜,这个春天还有更多的野菜任你选。比如马齿苋、紫苏叶,甚至连蒲公英也是。野菜的“性”在于“野”,可谓天然食物,可是有些野生植物含有剧毒,误食后轻则会胸闷、腹胀、呕吐,重则会危及性命。

样,每个周末爸妈都会带着她去挖野菜。

据许晓介绍,荠菜除了具有和脾、利水、止血、明目的功效外,还能降血压、健胃消食。荠菜中富含的胡萝卜素还能有效预防干眼症。“吃之前应该先焯水去掉它所含的草酸,这样才不会影响对钙质的吸收。”许晓说,除了包饺子,荠菜还可以做成豆腐羹,甚至在火锅里烫着吃都是不错的选择。

消炎等功效。”陈涂友笑着介绍道。

记者还了解到,香椿树一般开春就开始抽芽,谷雨节气的时候可以摘第一批芽头,这个时候香味最浓郁。如果不嫌麻烦,半个月左右就可以摘一次。另外,在食用之前也一定要焯水,去掉里面的亚硝酸盐,这样口感会更好。

的马头兰茎部则是白色的。“养殖塘的边上会有很多马头兰,而且长势良好。现在正是生长的季节,想吃马头兰,到养殖塘去采一定不会落空。”叶晓芬笑着说道。

除了清炒,还有些市民愿意将马头兰与豆腐干等一起炒或者凉拌,都是很不错的吃法。

因此,吃野菜时首先要根据野菜不同的特点选择不同的烹调方法,不管是从市场上购买还是自己采摘,取材一定要新鲜,最好是现采现吃,久放的野菜不但不新鲜,营养成分也减少了。其次,下锅前务必将野菜洗干净,洗切和烹调之间的时间不宜过长,避免造成维生素及无机盐的损失。再次,野菜虽然别有风味,但不可多吃,多数野菜性寒味苦能败火,多吃会伤及脾胃,引发胃痛、恶心、呕吐等轻微中毒症状。最后,不要吃不认识的野菜,以免中毒,如食用了野菜后,出现周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等症状,应立即停止食用,马上到医院诊治。



三门县人民法院公告

张小江: 本院受理原告龚建速与你及应伟芬民间借贷纠纷一案,现已审理终结。因你外出,地址不详,本院无法用其他方式向你送达法律文书,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定,现向你公告送达本院(2015)台三商初字第1934号民事判决书。该判决书判决:由被告张小江、应伟芬于本判决生效之日起十日内共同偿还原告龚建速借款本金6万元,并支付利息(利息按年利率6%自2015年12月28日起计算至本判决履行完毕之日止)。如果被告张小江、应伟芬未在本判决指定的期间履行给付金钱义务,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定,加倍支付迟延履行期间的债务利息。一审案件受理费1300元,公告费360元,合计人民币1660元,由被告张小江、应伟芬共同负担。自本公告发出之日起,经过六十日即视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省台州市中级人民法院,逾期本判决即发生法律效力。

特此公告
二〇一六年三月二十五日

张小江: 本院受理原告龚建速与你民间借贷纠纷一案,现已审理终结。因你外出,地址不详,本院无法用其他方式向你送达法律文书,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定,现向你公告送达本院(2015)台三商初字第1935号民事判决书。该判决书判决:由被告张小江于本判决生效之日起十日内偿还原告龚建速借款本金13万元,并支付利息(利息按年利率6%自2015年12月28日起计算至本判决履行完毕之日止)。如果被告张小江未在本判决指定的期间履行给付金钱义务,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定,加倍支付迟延履行期间的债务利息。一审案件受理费2900元,公告费360元,合计人民币3260元,由被告张小江负担。自本公告发出之日起,经过六十日即视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省台州市中级人民法院,逾期本判决即发生法律效力。

特此公告
二〇一六年三月二十五日

张小江: 本院受理原告陈平与你及应伟芬民间借贷纠纷一案,现已审理终结。因你外出,地址不详,本院无法用其他方式向你送达法律文书,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条的规定,现向你公告送达本院(2015)台三商初字第1939号民事判决书。该判决书判决:由被告张小江、应伟芬于本判决生效之日起十日内共同偿还原告陈平借款本金5万元,并支付利息(利息按年利率6%自2015年12月29日起计算至本判决履行完毕之日止)。如果被告张小江、应伟芬未在本判决指定的期间履行给付金钱义务,应当依照《中华人民共和国民事诉讼法》第二百五十三条之规定,加倍支付迟延履行期间的债务利息。一审案件受理费1050元,公告费360元,合计人民币1410元,由被告张小江、应伟芬共同负担。自本公告发出之日起,经过六十日即视为送达。如不服本判决,可在判决书送达之日起十五日内向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于浙江省台州市中级人民法院,逾期本判决即发生法律效力。

特此公告
二〇一六年三月二十五日

遗失声明

蔡瑞华不慎遗失由三门县农村信用合作联社核发的股权证,产品码:71102- 自然人股,股金证号:271574,开户日期:2012年12月7日,声明作废。

遗失三门县花桥镇中心卫生院由三门县事业单位登记管理局核发的法人证书正本壹本,统一社会信用代码:1233102268665020XN,声明作废。

遗失由浙江省三门县永大房地产开发有限公司开出的销售不动产统一发票(自开)发票联1份,发票代码为233000790144, 发票号码为00401701,声明作废。

遗失浙江三门恒康制药有限公司由中国人民银行征信中心发行的机构信用代码证壹本,代码:G10331022000386206,声明作废。

本人不慎遗失房屋坐落于三门县亭旁镇杨家网厂巷的《房屋所有权证》,产权证号为01060457,房屋所有权人:杨国良,房屋共有人:杨金友、卢奶宝,声明作废。

声明人:杨国良