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





对于荠菜,不少人肯定认识。它属于十 字花科类蔬菜,一般匍匐在地上,个头小, 叶子嫩绿,颜色比较浅,根部呈白色,周围 还有一圈浅齿,摸上去叶片很薄,最主要的 是它有一股清香。

春天正是荠菜生长的季节, 在农村的 房前屋后都能找到它的踪影。家住赛格特 小区的许晓,每个周末都会和母亲一起去 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

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。



香椿炒蛋

在众多的野菜中,香椿是被很多人爱、 也被很多人讨厌的一种野菜。因为它有一 股特殊的气味,就像香菜,有人爱也有人不 爱。而用鸡蛋可以稀释香椿的气味,"香椿 炒蛋"就成了一道名菜。

市民陈涂友退休在家,特别喜欢吃香 椿。他说:"年轻的时候,我经常跟一帮朋友 一起拿着绑有镰刀的棍子, 到处去采摘香

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 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 样口感才更好。



马头兰也是很多人喜欢食用的一种野 菜。它很容易生长,喜欢凉爽湿润的地方, 在阴凉、近水、青草茂盛处,甚至在一些小 区内也有它的踪迹。

市民叶晓芬原是一名医生, 退休后的 她很重视养生,因此野菜也成了她的一个 心头好。"马头兰维生素含量丰富,有止血 凉血、清热利湿、解毒消肿的功效。口腔溃

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。常见的马头兰茎部是红色的,长在山边

的马兰头茎部则是白色的。"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。



蕨菜清

"野菜不但味道清香、营养丰富,有的 还有预防疾病、清热解毒、降低血糖等功 效。"说起野菜,野菜爱好者王小刚头头是 道,"野菜太多了,不要说自己去挖,现在菜 市场也能买到很多种野菜,但蕨菜是我最 喜欢的。"

王小刚向记者介绍,蕨菜又名蕨儿菜 ■ 龙头菜,在野菜中比较常见。"蕨菜叶呈卷 曲状时,说明比较鲜嫩,老了后叶子就会舒 展开来。"王小刚说,吃蕨菜有清热滑肠、降 气化痰、利尿安神的作用,但是因为它不是 一年四季都有,所以他大多是将采集到的 蕨菜晒干, 然后做成汤, 一年到头都可食

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

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

张小江: 本院受理原告龚建速与你及应伟芬民间借贷纠!第九十二条的规定,现向你公告送达本院!九十二条的规定,现向你公告送达本院 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给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 | 3260 元,由被告张小江负担。自本公告发 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,,内向本院递交上诉状,并按对方当事人的,内向本院递交上诉状,并按对方当事人的人 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。

20一六年三月二十五日

特此公告

本院受理原告龚建速与你民间借贷 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 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 出之日起,经过六十日即视为送达。如不 人数提出副本,上诉于浙江省台州市中级 1 人民法院,逾期本判决即发生法律效力。

特此公告

二0一六年三月二十五日

本院受理原告陈平与你及应伟芬民间 纠纷一案,现已审理终结。因你外出,地址 借贷纠纷一案,现已审理终结。因你外出,地 不详,本院无法用其他方式向你送达法律一址不详,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》 | 文书,依照《中华人民共和国民事诉讼法》第 (2015) 台三商初字第 1935 号民事判决 (2015) 台三商初字第 1939 号民事判决书。 书。该判决书判决:由被告张小江于本判一该判决书判决:由被告张小江、应伟芬于本 决生效之日起十日内偿还给原告龚建速、判决生效之日起十日内共同偿还给原告陈 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 江未在本判决指定的期间履行给付金钱一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!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 费 2900 元,公告费 360 元,合计人民币 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 服本判决,可在判决书送达之日起十五日 不服本判决,可在判决书送达之日起十五日 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

10一六年三月二十五日

遗失声明

蔡瑞华不慎遗失由三门县农村信用合作联社核 友的股权证,产品码:71102- 目然人股,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 银行证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 巷的《房屋所有权证》,产权证号为01060457,房 屋所有权人:杨国良,房屋共有权人:杨金友、卢奶 宝,声明作废。

声明人:杨国良