



春天“挖野菜”可别挖错了

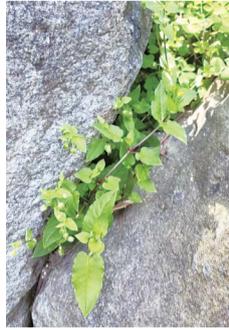
赏花踏青时节,有些人喜欢挖野菜回家食用,可也要讲文明,别破坏了公园绿地;此外,不熟悉的野菜,也不要采摘、食用,以免误食中毒

■海都记者 吴雪薇
实习生 王涵 文/图

春天来了,除了赏花踏青,还有些市民喜欢挖一筐野菜带回家。这些人中,既有刚出社会工作的“00后”年轻人,也有生活经验丰富的中老年人。挖野菜为什么流行?福州有哪些地方可以挖野菜?该如何分辨哪些野菜可以吃呢?



“水苦苣”



“鹅肠菜”



「野草莓」

林阿姨的“打野”收获满满
(采访对象供图)

山野挖野菜,男女老少都爱

“春天,你‘打野’了没?”“福州哪里能‘打野’?”……日前,在福州郊区的公园、河边的绿地处,不时会出现手拿小铲子、剪刀,低头寻觅的年轻人。

成长于北方的“00后”小刘说,去挖野菜,是因为想念家乡的饺子,“年后回到福州,好想包一顿荠菜饺子”。说干就干,小刘和男友

搜索了网上的攻略,又下单了“打野”需要的剪刀和篮子等装备,周末就快乐出动。“不仅是荠菜,车前草、野葱、马兰头等野菜,在福州的小河边、公园里、田野间等都很常见。”

老人家则是挖野菜的“常备军”。60多岁的林阿姨在“打野”界属于“老前辈”,清明前后,她已经多次前往城郊挖野笋、摘野菜,

每次都收获满满。“野山笋、蒲公英、鼠曲草等等,最近收获非常不错,尤其是笋长得快,前一天挖完,隔几天又长出来了。”林阿姨告诉记者,“老福州”做野菜有一套:春笋可拌红糟,可做冷笋,鲜上加鲜;闽侯、闽清等山区满山可见的“山菜之王”蕨菜,可用来炒芥菜,做醪糟、小炒肉,都是下饭美

食;鼠曲草则更是著名,加以米浆,舂打成糍,加上香菇、黑木耳、熏肉、笋丝、豆腐干等馅料,便是福州人都爱的“糯叽叽”清明粿。

18日起 福州开启新一轮降雨

海都讯(见习记者 吴诗榕) 近两日,福州天气晴朗,午后气温较高,体感稍热。今日起,南北方降水又将发展增多,总体来看,北方雨雪会匆匆而过,南方则需警惕强对流天气。18日起福州天气将会发生转折,新一轮降雨天气开启。

在气温方面,17日,福州市区最高气温将会升至30℃左右,最低气温也会逐步升至20℃之上,白天体感温暖舒适,夜晨有

些凉意,请根据气温的变化适当增减衣物。

未来几天,全省暖意也将继续升级,部分地区午后气温达30℃以上,宛如初夏,不过昼夜还还凉,昼夜温差高达10℃以上。17日起新一轮降雨将拉开序幕,全省多云到阴,内陆和北部地区有阵雨,局部中雨,其余地区局部有阵雨。18日起,雨水遍及全省,雨势也会明显增强,普遍会有中到大雨。

不可随意“打野”,注意公园禁令

马尾小桂林摘野葱;闽侯甘蔗江滨采马兰头……”

值得一提的是,在福州的中心城区,也能挖到不少野菜。借助热心市民指点和AI识图,记者在屏山公园顺利寻找到了黄鹌菜、蓬蘽(野草

莓)、水苦苣、繁缕(鹅肠菜)等不少可食用的植物。但一位公园管理人员前来制止,“挖野菜或草药的市民很常见,但按照规定,公园是不可以挖的。”闽江公园管理处相关工作人员也向记者证实有这

一禁令,平时管理上,遇到挖野菜的市民,工作人员会制止,但如果没有严重破坏景观,通常不会处罚,“市民不要在公园挖野菜,因为公园的植被可能会打除草养护的农药,食用会影响健康”。

医生:“打野”莫打错,安全第一

“野菜虽美味,安全第一。”福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云提醒,除了城区公园,马路边、工业区等生长环境不佳的野菜也不要采摘,应尽量选择在城郊山区等远离污染源野外环境挖野菜;不熟

悉的野菜也不要采摘、食用,你自以为“认识”的野菜可能与有毒植物很像,误采误食中毒,严重的会危及生命。

在合理烹调方面,一定要把野菜洗净、焯水、煮熟后再食用,一方面是避免虫

卵;另一方面,大部分野菜含有草酸、生物碱等,焯水可以去除,降低苦涩感与毒性。同时,煮熟也能避免食物中毒、引起消化道不适等症状。如果出现头晕、恶心、呕吐、腹泻等不适症状,一定要及时催吐并就医。

陈医师特意提醒,过敏体质者、孕妇乳母、儿童、脾胃虚弱者、体质偏寒者、肾病患者、在服药人群要特别注意,野菜一般较寒凉,有些蔬菜还会引发药物反应,一定要小心避免“打错野”带来的不良后果。

福州今起三天天气

16日	多云转晴	18℃~28℃
17日	多云	19℃~30℃
18日	小雨	22℃~30℃

“讲文明 树新风”公益广告



请保持距离



中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣