

舟山这些地方有野菜可以挖——

爱上挖野菜？年轻人春日组团“打野”

□记者 高阳

提到挖野菜，你想到的是不是阿姨们三五成群，左手小铲刀、右手塑料袋，在野地里掏来掏去？然而，穿着休闲、手持小巧园艺铲的年轻人们，正成为在草丛间寻觅野菜踪迹的“新用户”。

“打野”一词原指电竞游戏玩家操控角色在野区清理怪物、掌控游戏节奏。如今，“打野”这个词被赋予新的含义——挖野菜。城郊野地“摇身一变”成为“野区”。

舟山的“野区”也不少，金塘仙居村、沈家门中沙头、东港南中山、定海里岙村、东海云廊附近、长峙岛野地等等，都有年轻人拿着小铲子光顾。



水芹菜

碗葱

用味蕾“丈量春天”

折耳根、水芹菜，舟山网友“静观皆自得”在小红书分享了2次“打野”成果。“在定海的鸟博馆附近有一个小水沟发现了一片水芹菜”“野葱随处可见，我们在长峙岛随便找的荒地上挖的”“绕着东海云廊开车溜达，黄泥岙古村步行发现一片野生的鱼腥草（折耳根）”……她的笔记展示了不少舟山挖野菜的好去处。图片中篮子里刚挖的折耳根沾着泥土，石板上摊开的野葱泛着翡翠般的光泽，满是“春味”。

00后市民小玲3月初也根据小红书网友的推荐，带着妈妈和几个阿姨到朱家尖挖野菜。“有一个网友说从南沙公交车站去七星寺附近的小水库，边上的斜坡有很多野葱，下雨后还会有地皮



野葱烤肉

草，我就试着带几个长辈去了，没想到收获很丰富！”小玲表示，当天几位长辈都很尽兴，还给她科普了不少野菜知识。小玲的妈妈表示：“挖野菜其实是在跟自然环境进行互动，不仅重拾童年乡野记忆，还能让人放松心情。”

这股“打野”风潮最近在社交媒体持续发酵，小红书上“#打野成了年轻人新社交#”这一话题前几天登上热度榜TOP7，阅读量突破855.1万次。在这个话题下，“舟山打野”“舟山挖野菜攻略”搜索量也显著提升，此外，#舟山哪里有摘野菜的地方#等笔记更是层出不穷，数量超43万篇。

为什么这么多年轻人爱上挖野菜？小玲说：“相较于露营需要天幕、折叠椅等出行装备，‘打野’只要一柄小铲就能解锁。随时随地能出发的松弛感，很符合我们‘轻量化生活’的追求。”

有研究表明，置身自然环境，能显著降低人体分泌的应激激素“皮质醇”水平，有助于缓解压力和焦虑。如今，小玲和朋友定期组队去挖野菜，并制成荠菜饺子、腊肉炒蕨菜、凉拌折耳根、野葱蛋饼等美食，用味蕾“丈量春天”。

挖的是逃离格子间的“精神乐高”

舟山网友“丁哈皮”近几年来一直在春日里热衷于“山野寻宝”。她说，她挖的不是野菜，是逃离格子间的“精神乐高”。“从露营爆火到‘公园20分钟效应’，再到如今的‘打野’热，可以说回归自然是年轻人甩掉压力、缓解精神焦虑的一种方式。”

“丁哈皮”告诉记者，舟山的野菜种类很多，一般春天她常去采的有春笋、艾草（舟山人俗称青）、水芹菜、荠菜和碗葱，都是寻常的野菜，田间地头很常见。水芹菜的生长要求比较高，一般生长在清澈流水的小溪旁。挖野菜好去处她推荐普陀的林吴村。挖野菜基本不需要什么技巧，选对时间很重要。比如春笋吃的是一个鲜嫩，一般建议在三月下旬到四月之间，尤其是春雨过后更是长势喜人，采摘的春笋拿回来清洗后切段，做上一道时令春三鲜，十分鲜美，“吃饭也会特别香，因为是自己的劳动果实。”都说三月三采荠菜，说的就是荠菜采摘的最佳时间，采荠菜就是要挑那种还没有开花的，如果开花了就太老了不适宜食用。

和“丁哈皮”一样，生活在宁波的舟山媳妇“雨齐”认为从城市到乡野，组团挖野菜不仅休闲，也是种社交方式。她在小红书发了自己挖野葱的笔记，并感叹：“我第一次拔碗葱，很上瘾，回来后炒鸡蛋，做了恰巴塔扭扭棒，妈妈还烤了肉，大自然的馈赠啊！”

“雨齐”告诉记者，她是在金塘镇仙居村挖的野菜，是丈夫的老家，一个比较原始的自然村落，那里靠山沿海，山边很多野葱，还有青（艾草）、马兰头、草籽，甚至还采了很多贝母花。“我从宁波北仑到金塘挺快的，车程50分钟。这个时期金塘特别漂亮，到处是李子花，有山有海有野菜，岛上的仙人山还可以徒步爬山。”她笑着表示，沿着乡

间小路慢慢行走，大家一起劳作一起分享野趣，朋友间的关系也在进一步加深。

3月22日，“雨齐”还邀请了几个朋友一起去金塘挖野菜，还带上了野营设备和无人机，现场烧了野葱烤肉、葱土豆、葱炒蛋、野葱火腿恰巴塔扭扭棒，6个人宾主尽欢。

如今，在舟山组团去户外挖野菜的年轻人越来越多。不少人除了在社交平台分享“打野”收获外，还分享野菜图谱、“打野”路线及相关攻略。

带着孩子一起认识大自然

对有孩子的“小胖橙汁”来说，挖野菜还是带孩子认识大自然、体验劳作的好机会。从去年开始，“小胖橙汁”就会带着孩子一起去爬爬山，碰上春笋出土的时候，她就带着孩子在山上找笋，让孩子们了解笋和竹子的关系，学习竹子的生长特性，遇到“葛公”（覆盆子），她也会带着他们一起采摘，回家一起品尝。“刚好我朋友家在东湾的山上有一块地，种了不少蔬菜，我就会带着孩子们上山拔萝卜、挖红薯，自己摘的，他们吃得特别香。”

最近几天，“丁哈皮”也带着孩子白天采青，晚上和面粉，自己在家做清明团子，包上各种馅料，做出来的清明团子鲜嫩好吃，孩子可以一口气吃好几个，“带孩子挖野菜是我们每年春夏都会做的一件事，相比于城市，乡下的生活更令我们着迷。”

小朋友可以在户外认识更多植物，知道生物的多样性，也会认识更多可爱的小动物，知道季节更替，遵循自然规律。她说：“现在的年轻人更倾向于真正的释放天性，唤回挖野菜、捡菌子的童年时光。所以这些是隐藏在记忆深处的快乐，小时候我们常跟着大人挖野菜，现在我们带着自己的孩子挖野菜。我的孩子乐观开朗，我觉得应该和我们总是在户外活动有关。”

“打野”虽快乐但须谨慎
不是什么野菜都能挖

在年轻人中兴起的这股“打野”热潮看似美好，但也有着不可忽视的另一面。

一位经常组织户外旅游的专业人士告诉记者，在开心挖野菜之余千万不能忽视风险。首先野菜的生长环境和过程均不可控，可能富集了重金属或受到农药残留的影响。其次许多有毒植物与可食用野菜外形相似，缺乏经验的采摘者很容易误食，导致中毒事件。

另外，对野外环境的保护也十分重要。当越来越多年轻人开始成为“野菜猎人”时，更要遵守“猎人守则”，在享受大自然时，更要保护大自然。有网友在社交平台上倡议“认准三不挖：公园花坛不挖、农田菜地不挖、不明黏液植物不挖”。有的“野菜”属于名贵野生保护植物，不能盗采。

“野菜中也有许多‘毒菜刺客’，比如毒芹的叶子长得像水芹但是有毒，石龙芮长得像黄花草的‘替身’但全株有毒。”小玲用自己的经验建议大家保存识花识草等小程序的离线版，以防山里信号不好时不能及时辨别。