

辨春草寻野味，安全最重要

市林科院专家教你如何春日寻“鲜”

□记者 傅明燕

春风拂过岛城，田间地头绿意渐浓，马兰、荠菜、香椿、草籽等时令野菜纷纷冒头，成为舟山人餐桌上独有的春日风味。趁着春光和煦，许多市民也带上小锄头，走进山林田间，感受挖野菜的乐趣。但春日野菜易与有毒植物混淆，精准辨别是安全第一关。

日前，舟山市林业科学研究院副院长、高级工程师赵颖带来了各种野菜的权威辨别、采摘与食用指南，让大家安心尝鲜。

马兰头

马兰头，又称红梗菜、田边菊，最明显的特征就是叶片边缘有梳齿或羽裂，茎部呈红褐色或青色，会开出淡紫色的小花。每到春天，市民经常将它拌香干、清炒、做馅料，因为它不仅富含多种维生素，还具有清热解毒、凉血止血的食疗功效。

不过，很多人会将马兰头与其他菊科植物混淆，例如一年蓬、泥胡菜。赵颖表示，寻找马兰头最重要就是“望闻问切”：一看梗，红梗光滑、无白浆；二看叶，短宽厚实、浅粗齿；三看脉，网状细脉、无粗侧脉；四闻味，清香不刺鼻。“除此之外的，有白浆、气味怪、叶狭长裂片深的绝对不能采。”



马兰头



小蓬草

野葱(薤白)

一到春暖花开，漫山遍野的野葱也会冒头，散发出柔和的葱香。野葱都是独头蒜，叶空心，淡绿色，叶形细长呈三棱或半月状。野葱气味辛辣，但相对柔和，有甜味。即便如此，很多人还是会将其与葱莲这种有毒植物搞混。

与野葱不同的是，葱莲的叶子是海绵实心的，呈亮绿色，比较肥厚，而根部虽也是单生卵型，但外皮附有棕黑色薄膜。另外，野葱也易与藠头混淆，藠头和野葱一样叶空心，但一般是深绿色，3~5棱的圆柱状，根部是卵状鳞茎数枚聚生，外皮白色或带点紫红色。藠头也是我们舟山人经常食用的一种野菜，不过一般只吃根部。



苦苣菜类



独行菜



荠菜

荠菜

荠菜是家喻户晓的“春味代表”，同时也是最易混淆的野菜。荠菜就是舟山人口中的“花里菜菜”，它贴地生长，叶片呈羽状分裂，边缘有不规则锯齿，开白色小花。

“荠菜整体是扁平的，最上层的叶子边缘是光滑平整的，只有越下层的叶子，才会逐渐出现不规则锯齿。”赵颖介绍，很多市民自信满满地上山挖荠菜，到家才

发现挖了一堆独行菜、泥胡菜、苦苣菜类……

她通过图片对比详细介绍，跟荠菜相比，泥胡菜的叶背密布灰白色绒毛，无白色乳汁，花是紫红色的，口感也偏苦；黄鹌菜则是折断后有白色乳汁，开小黄花，叶子很薄，有软毛；苦苣菜类也是折断后有白色乳汁，叶片边缘虽和荠菜类似有锯齿，但味道是苦的；独行菜的叶子偏窄匙型、裂片斜

上，开黄绿色小花，还会结近圆形的小扁果。

舟山挖荠菜快速避坑口诀：

摸绒毛：荠菜光滑，泥胡菜叶背发白毛。

看乳汁：荠菜无汁，黄鹌菜、苦苣菜断口有白汁。

辨花朵：荠菜白花，泥胡菜紫花，其余多为黄花。

闻气味：荠菜清香，其余多苦、无味。

香椿

与多数野菜不同，香椿是长在树上的嫩芽，富含维生素C、钙、磷等，具有增进食欲的功效。

香椿最易与臭椿混淆。香椿是楝科香椿属，可食用，而臭椿是苦木科臭椿属，有小毒，不可食用。分辨二者最明显的特点就是看叶子，香椿是偶数羽状复叶，嫩芽呈红色或绿色；臭椿多为奇数羽状复叶，也就是说顶端

会多一片。香椿嫩叶边缘有锯齿覆盖整个叶片边缘，而臭椿只在叶缘基部到中部两侧有1到2个粗齿。另外，最直接的区分就是闻味道，香椿揉碎有浓郁清香，而臭椿是刺鼻臭味，或有霉味、臭虫味。

“很多人喜欢吃香椿炒蛋，但需要注意的是香椿中含有亚硝酸盐，炒之前务必先焯水去除。”赵颖提醒。



地衣

近日，舟山的天气湿润多雨，草地里的地衣便悄悄冒了头。地衣也叫地木耳、地皮菜，黑褐色、胶质，像小木耳，舟山人最喜欢拿它炒蛋。

但需要注意的是，地衣是墨绿或者是橄榄色的，千万不要采集颜色鲜艳、粉状、硬壳状的地衣。一旦采集到含地衣酸、松萝酸等的有毒种类，会导致恶心、腹



痛、肝损伤。同时，因为地衣会吸收重金属、农药和废气，也不要随便采集路边草坪、农田或者有工业园区的地衣，最好去山里潮湿地方寻找。

在采集时，不建议铲破土层，若在雨后软嫩时可以轻掀摘取，干时易碎，则建议喷水软化再轻轻剥离。

采野菜煮野菜要牢记：“三不采”“三必做”

赵颖提醒，采摘野菜需牢记“三不采”原则：不认识的不采，避免误食有毒植物；污染区不采，远离公路、工厂、污水沟，防止重金属残留；异常植株不采，颜色怪异、有异味、汁液浑浊的一律不碰。

野菜烹饪还要遵循“三必做”：彻底清洗，用盐水浸泡去除虫卵杂质；必须焯水，去除草酸、涩味与天然毒素；彻底煮熟，不生食、不贪嫩。多数野菜性偏寒凉，脾胃虚寒者、孕妇、婴幼儿需谨慎食用，过敏体质者先少量尝试。

春日食鲜，贵在安全。海岛野菜是自然的馈赠，唯有科学辨别、规范采摘、合理烹饪，才能守住舌尖上的健康，不负这一抹海岛春色与鲜香。

照片由受访者提供