

春日“打野”火热，“尝鲜”谨防风险

长沙哪里可采?怎么吃?有人建群有人发攻略 专家建议:食用野菜需遵守“四不原则”



扫码看视频

一到3月，长沙人的春日菜单就开始“变绿”了。荠菜、艾蒿、蕨菜、野葱、香椿……这些带着泥土气息的春日美味，正吸引越来越多的市民走出家门，也带火了周末“挖野菜”这项春日活动。在社交平台上，“长沙哪里可以采野菜”“野菜怎么吃”等内容热度不低，还有网友自发整理“挖野菜地图”、组建同城“打野”群，分享野菜分布点和辨认经验。3月18日，春雨间隙，岳麓山、桃花岭、月亮岛、湘府路大桥东岸等地，都成为长沙市民的“打野”热门区域。

不过，野菜好吃，风险也要防！湖南省疾控中心发布过健康提示，春食野菜要注意风险，“路边的野菜别乱摘，更别乱吃”。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体见习记者 宋科斌



▲长沙湘府路大桥东岸，“打野”市民采摘的野菜。

▲湘江边，陈敏带着女儿在挖野菜。

岳麓山:被市民列入“春日尝鲜”首选

岳麓山一带常见的野菜包括荠菜、蒲公英、水芹菜、地蚕和香椿；山体植被丰富、步道成熟，交通也相对便利，因此常被不少市民列入“春日尝鲜”首选。

“以前总觉得挖野菜是爸爸妈妈小时候的事，今年刷社交平台才发现，原来长沙有这么多人会专门出来‘打野’。”湖南师范大学的大学生李雯说。

3月18日，陪朋友爬山的她刷到相关帖子后，临时改成边走边找春菜。“其实不一定真要挖很多，主要是觉得这个过程蛮解压。蹲下来找一找、认一认，感觉春天一下子就具体了。”李雯说。

李雯的同伴周晨则更看重“吃”：“像荠菜包饺子、香椿炒蛋，这些都是很有季节感的东西。平时在超市也能买到，但自己找到几把，感觉完全不一样。”

桃花岭:长沙“打野地图”上的高频地点

与岳麓山相邻的桃花岭，也是长沙“打野地图”上的高频地点。竹笋、蕨菜、艾蒿、蒲公英和香椿都是桃花岭的热门搜寻“对象”。在附近散步的大爷大妈，手里提着小篮筐，里面装着刚摘下不久的野菜。

“这个季节叶子菜最嫩，回去洗干净，焯下水，可以做粑粑，也可以煮鸡蛋。”正在采野菜的王大爷介绍，自己年轻时在农村长大，对这些东西不陌生，“现在城里人也开始喜欢这些时令味了，说到底，还是大家想吃一口春天”。

月亮岛等临水区域:“低门槛打野”选择

相比山地，水边和洲岛则更有“城市里的野趣”。在网友发布的攻略里，月亮岛常被提到有水芹菜、蕨菜、野葱，巴溪洲可见艾蒿、水芹菜，湘府路大桥东岸则常被提到有艾蒿、芦苇根、蒲公英等。湘府路大桥东岸、圭塘河沿岸能寻得艾蒿、野葱。对于很多不想跑太远的市民来说，这些临水区域成了“低门槛打野”的选择。

“我小时候跟着外婆挖过艾蒿，现在轮到我带着女儿来找。”在湘府路大桥东岸，带着孩子出行的市民陈敏告诉记者，自己并不是奔着“挖一顿菜”来的，更多是想让孩子认识一下春天到底长什么样。“其实我现在认识的野菜也不多，基本都是看见眼熟的，拍下来询问豆包，然后和女儿一起学习记忆”。

连线

春日“轻滋补”走俏 各种菌类上桌争鲜



扫码看视频

又到春季滋补时节，有着“菌中黄金”美誉的羊肚菌近日集中上市，新鲜牛肝菌、鸡枞菌等珍稀菌菇也同步走俏。3月18日，三湘都市报记者在长沙走访了解到，湖南、湖北等地，羊肚菌、黑鸡枞菌等食用菌产量持续攀升，羊肚菌价格较去年和春节前有所下降。高端菌菇正成为市民春季“轻滋补”的热门选择。

在开福区荷花池生鲜市场，羊肚菌每公斤售价在160元至240元之间，牛肝菌约160元/公斤。盒马鲜生等商超内，各类菌菇被集中陈列，价格不菲，如竹荪花达330元/公斤。

据不完全统计，目前云南、湖北、湖南等多地已实现羊肚菌规模化种植。业内人士介绍，羊肚菌对温湿度、二氧化碳浓度要求苛刻，且不能连种，每年都要换地方搭棚，因此很多自动化设备装不了，大都靠人工，故产量仍有限。

中国食用菌协会公开信息显示，湖南省2024年食用菌产量稳中有升，羊肚菌、赤松茸等增幅明显。同时，黑皮鸡枞等珍稀菌通过标准化种植，产量提升20%，人工成本降低40%。

市民尝鲜热情高涨，羊肚菌煲汤、蒸蛋，或与春笋等时令菜同炒，广受欢迎。但专家提醒，务必通过正规渠道选购，食用前需用温水洗净，沸水焯煮至少20分钟以分解毒素，切忌生食或凉拌。湖南省疾控中心也提示，牛肝菌等菌类务必炒熟煮透，避免急火快炒，以降低中毒风险。切记无论是哪种菌子都不要吃生的、凉拌的。

■三湘都市报全媒体记者 仝若楠

贴士

“撞脸”有毒植物，美味野菜怎样安全吃?指南来了!

开春“打野”，挖野菜成了不少人的“春季限定”户外活动。一些网友甚至表示，“挖野菜才是春天正确的打开方式”。野菜虽美味，但误食野菜引发的中毒、过敏等问题，必须引起高度重视。

最近，有网友发视频称，自己错把有毒的“漆树芽”当“香椿芽”食用，“已中招”。今年第一批食用“野菜”的受害者，用自身经历再次提醒，食用野菜务必谨慎。

“普通人亲近自然、享受田园生活时，千万不能随意采食野菜。”湖南农业大学园艺学院教授黄科说，“有毒植物‘撞脸’可食用野菜的种类，起码有上千种。作为专业人士，也很难通过肉眼准确辨认。”

黄科说，常见的容易被当做野菜的有毒植物，主要有毒芹、毒蒿、断肠草等，它们外观分别与水芹、艾

蒿、金银花非常接近，极易混淆。

“野菜虽好吃，但即便是无毒野菜，也不宜敞开来吃。”北京友谊医院营养科副主任营养师毕研霞说，野菜若食用不当，极易引发身体不适，甚至危及生命。

专家建议，食用野菜需遵守以下原则：

“四不原则”。不熟悉的野菜不吃；受污染的野菜不吃；存放过久的野菜不吃；不长期、过量食用野菜。清洗彻底、焯水。食用野菜，需用清水反复冲洗干净。部分野菜需要沸水焯烫1-2分钟，以去除亚硝酸盐、生物碱、皂苷等有毒物质。

适量食用。健康人群单次食用建议不超过200克，每周不超过2次。老人、孩子、孕产妇，胃肠功能较弱、肝肾功能不全，以及过敏体质者要慎食野菜。

■据新华社