

时令鲜货扎堆 吃出“春夏味道”

医生特别提醒市民:采摘食用野菜野菌要非常慎重

“五一”假期已经结束,但春末夏初时节市民外出踏青的脚步依然没有停下。在潮湿、多雨的时节,田间、水边、山林的野菜和野蘑菇正在生长,不少桂林市民也是这些“野味”爱好者,争先把它们采摘回去制作成各类美食。

然而,近期全国又进入了食用野菜、野蘑菇中毒事件的高发期。专家提醒,野菜、野蘑菇一定要谨慎采摘,不要让吃鲜变成吃“险”。

1 喜欢尝“鲜”的市民不少

“桂林的野菜还是蛮多的,基本上各个乡镇都有,今年清明、‘三月三’和五一假期我都去摘了。”家住金水路、目前已经退休的阳女士是野菜的爱好者。她告诉记者,最近一次去的是临桂寨江村,那边有比较多的白花菜和艾叶。而之前一次去的是万福路的侯寨,在那里还发现了一些野生的苦麻菜、蕨菜。

“我也不会专门跑去摘野菜,一般是家里人一起去周边踏青的时候顺便摘点,赶紧再品尝一下,过段时间就没了。”阳女士觉得,野菜的味道是普通蔬菜赶不上的,比如白花菜打汤吃起来清清凉凉的,艾叶做成的粑粑特别香,小朋友也特别喜欢吃。

家住辅星路的市民王女士早在今年2月底就去象山区的下沙河村摘过野菜。“那边有亲戚,我们几家人一起过去玩时,野外有很多荠菜。我特别喜欢拿荠菜包饺子,就摘了不少回去。后来,我找了挺多地方没找到,也就过季了。所以吃野菜就是‘过了这个村没有这个店’。”

王女士说,今年“三月三”,他们又去了村里,不仅摘到了艾叶,还找到了一些“雷公菌”。“艾叶可以做成艾叶粑和青团,感觉自己做的比外面的好吃。我自己不认识雷公菌,还是同行有人摘了以后分了点给我。”

5月5日上午,市民田先生来到华侨农场附近的山上开始了他的采蘑菇之旅。他告诉记者,一般多雨、潮湿的季节蘑菇就会长得比较快、比较多,目前能够在山里采到的主要是枞树菌。“之前能采到乌色的枞树菌,这一次上山感觉雨水不算多,仅有少量黄色的枞树菌。”

经过一上午的努力,田先生采到了10余朵枞树菌。“我非常喜欢上山采野菌,今年从清明节以前就开始了,拿回去做汤或者炒来吃都非常鲜美。桂林周边的山上一般都有野菌,雁山、灵川的一些土岭我都去采过。再过一段时间黄色的枞树菌会多起来,6月份以后陆续有鸡枞菌、红菇等。”



◀黑山早市内售卖的艾叶。

2 部分野菜进入尾季 市场上价格不高

野菜鲜美,商贩们当然也不会错过这份“大自然的馈赠”,无论在乡镇圩集还是市区的市场,都可以看到野菜的身影,前来购买的市民不少。

5月5日,在西山早市,市民李女士正提着一小袋艾叶往外走。她告诉记者,再过一段时间艾叶就长老了,现在鲜嫩的也不多了。“我买的艾叶4块钱一斤,品质非常好。”

黑山早市同样有艾叶和白花菜销售。一位摊贩告诉记者,白花菜和艾叶的价格都是每斤2元,比刚上市的时候低了一些,算是非常便宜的。“这个季节其他的野菜已经不多,只有白花菜和艾叶比较多,天再热一点,这两种菜可能都要没了。”

除了艾叶和白花菜,七星农贸市场内还有蕨菜、椿芽、春笋,但已经进入了尾季。一位

商家告诉记者,目前蕨菜有山蕨和水蕨,价格每斤4-6元,椿芽2.5元一小把,大约每斤20元,春笋每斤10元。

“这些菜可能到5月中旬就没有了,如果要尝鲜就要抓住这最后的时间,现在虽然量不多,但是价格比较低。比如椿芽刚上市的时候一斤要七八十块钱,现在已经掉到底价了,味道也还不错。”该商家说。

桂林市农业科学研究中心蔬菜研究所专家潘老师介绍,桂林的野菜品种非常多,全年都会有,春季到初夏比较多,常见的是白花菜、红背菜、菊花脑、野韭菜、水芹、艾草、清明花(鼠曲草)、荠菜、马齿苋、薄荷、鱼腥草、蕨菜、雷公根等。“这些野菜都是可食用的,只是有的可能比较难以分辨。”

潘老师表示,大多数野菜虽然进入了尾季,但是夏季野生蘑菇品种却很多,高温、高湿的时候极易生长,而分辨蘑菇要比分辨野菜还要难很多。

3 采摘野菜野蘑菇要谨慎

桂林市中医医院急诊科副主任医师申晋表示,许多人并不能有效鉴别野菜、野生蘑菇是否有毒,因此容易导致中毒事件发生。

申晋介绍,野菜及蘑菇中毒最常见的症状是胃肠道及神经系统反应。一旦误食毒蘑菇或毒野菜,神志清醒者可快速采取催吐法。首先饮用大量的温开水或淡盐水,然后用手指或其他替代品触碰中毒者的舌根后部及咽部,可产生呕吐,将食入的毒物吐出,以尽量减少毒素的吸收。催吐可反复多次操作。同时,要及时拨打急救电话呼叫救护车赶往现场,并保留毒野菜或毒蘑菇样品供专业人员救治参考。对已出现昏迷的患者不要强行向其口内灌水、催吐,防止窒息。

申晋表示,预防误食有毒野生蘑菇、野菜野果的根本办法就是不采、不食。食用市场购买的野菜、蘑菇,也要注意烹调方式,控制食量。食用

前最好拍照留照片。“工厂旁边、路边的野菜最好不要采,这类野菜灰尘多,被污染的可能性也比较大。即使确定是能食用的野菜,也最好不要多吃,因为野菜多寒凉。食用前,可用淡盐水浸泡去除虫卵等,再用清水浸泡,之后用沸水煮开,这样食用相对比较安全。”

为了让市民避开“红伞伞、白杆杆”,桂林市市场监督管理局此前也发布了提示,野生蘑菇风险大,乱采乱食易中毒。野生蘑菇种类繁多,许多品种外观相似,肉眼鉴别有毒和可食用品种十分困难。

为避免意外发生,建议大家不要自行采食户外野生蘑菇,自家后院、果园里长出的蘑菇也不要采食,集体聚餐、餐饮服务更不要加工食用野生蘑菇。有些餐馆为招揽顾客,会推出一些菇类“新品种”。这些新奇的菇类菜式也存在一定食用风险,建议不要轻易尝试。市民更不要路边摊购买散装的、混装型野生蘑菇回家食用,因为里面也许会掺杂着不知名的有毒蘑菇。 记者林扬 文/摄



↑七星农贸市场一摊点有椿芽、蕨菜、春笋等“野味”。



→一市民在购买蕨菜。

