

# 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差不多了，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。



↑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。

## 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。市民更不要在路边摊购买散装的、混杂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

