

采摘春味



春回大地，大自然不仅为我们铺展出如诗如画的绮丽景色，还给我们带来丰厚的“福利”。在这诸多“福利”里，最令人心生向往、垂涎欲滴的，当属那些隐匿于山野间的“野味”。一些看似不起眼的野草，实则是春天餐桌上令人赞不绝口的美味佳肴。它们随处可见，烹饪方法简单，却能带来令人惊艳的鲜美滋味。

25日清晨，记者来到龙胜各族自治县龙胜镇城关村委白竹山屯。蔡冬玉正在山林间采摘野菜。她一边挖掘，一边向记者介绍这些野菜：“这是鸭脚菜，那是鱼腥草，还有白花菜……”蔡冬玉说：“每年的三月到五月中旬是挖野菜的最佳时节。这时候的野菜最为鲜嫩，种类也格外丰富。除了鸭脚菜、鱼腥草，还有春笋、椿芽、紫背菜等，山上的藤茶也正值采摘佳期。”

9时许，蔡冬玉准备下山回家收拾下野菜，然后去县城售卖。她告诉记者，一般情况下去县城卖菜回来都比较晚，她都会在家里吃个“早午饭”再出去。

回到家中，蔡冬玉走进厨房，准备为自己烹制一道简单的早午饭。她从刚采摘回来的野菜中，精心挑选出新鲜的小笋，与自家腌制的腊肉搭配，做了一道笋子炒腊肉。不一会儿，厨房里便弥漫着诱人的香气。蔡冬玉每年都会在这个季节采摘野菜，除了满足自家的餐桌需求，还会带到县城售卖，让更多人能品尝到春天的独特

美味。她说：“这些野菜都是纯天然的，味道鲜美，吃着让人格外放心。”

饭后，她开始整理这几天收集的野菜，她仔细地将野菜分类捆扎，又带上电子秤等工具，准备前往县城销售。每隔两三天，蔡冬玉就会去县城卖一次野菜。每次去县城，都有许多来自市区的顾客争相购买这些野菜，尤其是椿芽最受欢迎。

这些野菜，带给人们的不仅仅是味蕾上的极致享受，更是一种对健康生活的执着追求。这些来自大自然的慷慨馈赠，无疑已成为当下餐桌上的新宠。它们凭借独特的口感与风味，让人们在品尝美味的同时，也能深切感受到大自然的魅力与恩泽。

不过野菜虽鲜，却也暗藏风险。桂林市妇幼保健院消化内科主任汤锦萍告诉记者，建议市民食用这些野菜前要进行焯水处理，这样既可以去除其中的有害成分，还能保留野菜的营养成分，使其更加安全可口。此外，还应该注意野菜的食用量。虽然野菜营养丰富，但部分品种可能含天然毒素，过量食用也可能带来健康风险。

记者滕嘉 通讯员韦吉阳 杨曼青/文
记者滕嘉/摄



蔡冬玉把刚采摘的椿芽放进背篓里。



一位市民在蔡冬玉的摊位前咨询。