野春菜登场
这份“打野”须知请收下

提到谁是春季踏青的好搭档，野菜必定要占据一席之地。近日，随着气温回暖，“野春菜”悄然冒头，第一批“打野”小队已然出发。社交媒体上，能看到不少人“晒”出了自己挖的野菜，满满收获引起一片羡慕与向往。然而，在跃跃欲试准备“打野”的同时，也要注意安全和环保。

近日，成都市农林科学院研究员匡成兵围绕辨别野菜、采挖地选择、野菜食用等话题，分享了“打野”注意事项。

“一周的电量直接充满”

家住渝北区的市民张女士热衷带孩子去户外徒步，春天“打野”是她们每年的保留项目。2月16日，张女士和朋友一起，带着孩子去北碚区龙王村“打野”徒步。“我们是5个大人带3个五岁的娃儿，挖了一些折耳根和野葱，娃儿们高兴惨了。”张女士介绍，这是他们二刷龙王村，原本孩子们觉得爬山很累，但沿途一边走一边挖折耳根和野葱，孩子们觉得很有意思，一路都在问哪里有折耳根、哪里有野葱。

据介绍，到达目的地后，他们当天一共挖了一个多小时的野菜，收获了一大捧野葱和折耳根。“当天晚上回到家，我们就把野葱弄来包饺子了，味道简直绝了。”张女士表示，自己计划3月份还要再去打野几次。

家住南岸区的李先生同样热爱打野。“我从事房地产行业，绝大多数时候都坐在办公室办公，有时候上班久了，就觉得头晕眼花，所以我每周必有一天出去‘野’。”李先生介绍，他上周日刚跟朋友去环山公园挖了折耳根和蕨菜，“在没有天花板的地方吹吹风，挖点折耳根下稀饭，一周的电量直接充满。”

野菜不是想挖就能挖

野菜，通常是指一系列能作为蔬菜的野生植物，但非专业人士在采摘野菜时，可能误挖到有毒植物或保护植物。往年，不乏吃野菜中毒或因挖野菜挖到保护植物触犯法律的事件。

据媒体报道，湖南长沙的赵先生带回家一把“野芹菜”，中午炒制后全家食用。由于赵先生妻子食用较多，饭后不久她出现恶心欲呕等状况被紧急送医。后经当地疾控部门确认，赵先生一家食用的野菜名叫石龙芮，长得很像水芹菜，含剧毒。误食后，口腔灼热，随后肿胀，咀嚼困难，剧烈腹泻，脉搏缓慢，呼吸困难，瞳孔散大，严重者会在10余小时内死亡。

野菜和有毒植物要分清

匡成兵提醒，易与常见野菜混淆的有毒植物包括萱草、毒芹、石龙芮、黄水仙、曼陀罗等。而野外的野生天麻、莼菜、金毛狗蕨等则是国家保护植物，禁止采挖。

萱草与黄花菜（俗称金针菜）相似，但萱草含秋水仙碱，误食会导致中毒。

萱草

黄花菜

毒芹、石龙芮与水芹相似，但毒芹含毒芹素，误食引发剧烈腹泻，而石龙芮全株有毒，误食可致命。

毒芹

石龙芮

水芹

曼陀罗

咖啡黄葵

曼陀罗的花苞与咖啡黄葵（俗称秋葵）的果实相似，但曼陀罗含莨菪碱，误食易致幻，甚至死亡。

图片源自中国自然标本馆

遇见野菜该如何辨别？

那么，辨别野菜是否有一些小窍门呢？

匡成兵表示，一方面可以记住一些常见野菜的特征，在采摘时仔细观察辨别，“如荠菜叶锯齿水平对称，灰灰菜叶背有灰白色颗粒，荨麻茎叶带刺，野艾蒿的叶子细碎，地木耳（雷公菌）雨后生长，形似黑木耳等。”另一方面，也可以借助植物图鉴、植物识别APP进行辨别，但最靠谱的还是请教专业人士。

“春季野菜种类丰富，但安全第一！建议初学者跟随有经验者采摘，或从正规市场购买。食用后若出现恶心、头晕等症状，应该立即就医并保留野菜样本。”匡成兵说道。

在合适的地点“打野”

浏览网友们分享的挖野菜经历，能发现“打野”大军的足迹遍布各地，从深山老林到城市公园，甚至还有人在绿化带中“打野”成功。但匡成兵提醒，并不是所有地方都适合挖野菜。

“打野”好去处：

如山林、山坡、未污染的田埂、农地或农家菜园、林下等。

不适合“打野”的地方：

公路边、矿山附近、公园、化工厂附近等。

匡成兵表示，“矿山附近可能存在重金属污染，公园喷洒的农药可能不符合食品安全，化工厂附近则可能存在化学污染。”

此外，“打野”方式其实也需要考量，不当的挖野菜活动可能会破坏环境。匡成兵举例说，连根拔起野菜可能导致水土流失，破坏土壤结构；过度采挖野菜可能威胁物种多样性，导致生态失衡；挖野菜时如果破坏了植被，还可能导致污染物渗入土壤。

因此，他建议——

在“打野”时应采取“采大留小”的策略；

避免将野菜连根拔起，保留根系以利再生；

不过度采摘同一区域的野菜；

“打野”结束后应清理残留物、带走垃圾，保持环境整洁。

并非人人都适合吃野菜

有人认为，野菜是难得的天然好物，相较于人工栽培的蔬菜更有营养。

对此，匡成兵表示：“这并不一定，部分野菜的确存在一些优势，如苜蓿维生素C含量高于青椒，荠菜矿物质更丰富，多数野菜药食同源，对某些疾病有预防作用，但相较于经过选育的栽培蔬菜，野菜的受污染风险大，处理时也容易营养流失。”

而且并非所有人都适合吃野菜，例如脾胃虚寒者、过敏体质者、孕妇和婴幼儿是三类不宜食用野菜的群体，“野菜性多‘寒凉’，脾胃虚寒的人如果不适量食用，容易引发腹泻。而阳荷、马齿苋、灰灰菜等野菜则可能引发过敏。部分野菜含生物碱或重金属，对于孕妇和婴幼儿风险较高。”匡成兵解释道。

烹饪野菜时请注意这些

那么，对于能食用野菜的群体而言，在烹饪野菜时又有何注意事项呢？**匡成兵给出了以下建议：**

清洗：用流水反复冲洗，去除泥沙和虫卵。

焯水去毒：多数野菜含草酸、生物碱或轻微毒素（如蕨菜、马齿苋、黄花菜等）、亚硝酸盐较高（如香椿芽等），需沸水焯1～3分钟。

合理搭配：荠菜包饺子、马齿苋凉拌、香椿炒蛋等，避免与寒性食物（如螃蟹）同食；可搭配姜、蒜、醋等缓解寒性。

适量食用：避免过量导致消化不良。

重庆晚报-厢遇记者 廖雪源 部分内容据封面新闻