

春田菜菜同学会

杭城野菜采摘地选秀



文 / 胡鸿 图 / 任烨



菜场里的野菜初级课程

这年头流行选秀,玉米有粉丝,荔枝有粉丝,野菜也有粉丝团。最近,不少野菜粉丝团出现在杭城各个角落,掀起一股采摘野菜的热潮。每年这个季节,野菜和花一样,都成为踏青者竞相追逐的对象。

说到采摘野菜,绝非易事,首先得会识别野菜。野菜一经“炒作”,就成为饭桌上令人垂涎欲滴的美味。而许多爱吃野菜的人,记得野菜的各式口味,但不知道野菜华丽转身前的模样,更加无法识别众多的野菜的品种。比如蕨菜、水芹菜、艾青、香椿、马兰头等,这些野菜在杂草之中,深藏不露,不加以识别,很难被认出。作为一个喜欢吃野菜的超级粉丝,小记特意去菜场寻找了一些野菜。

选择在菜场寻找野菜,小记已经将识别野菜的难度降低到了最低。凡是觉得陌生的蔬菜,一律开口就问,将好学发挥到了极致。看到某某,开口便问:这野菜是哪里采的?菜农不屑地回答:“这是菠菜!”赶紧灰溜溜地搜索下一摊。结果,在菜场兜了一圈,终于发现三个摊位有卖野菜,出售的野菜有水芹菜、蕨菜、马兰头和香椿。香椿个头不大却最贵,三

元一把,半斤不到。而水芹菜则便宜多了,一把才一元五。看到陆陆续续来摊位挑选野菜的人,菜农的生意俏得很。菜农是瓶窑人,他说,当地野菜非常多,但采野菜也是一项技术活。“野菜好吃不好采。没什么经验的人,很容易错采。”菜农说,“我们每天卖的野菜不多,但还是经过挑选的。”

菜农说,在杭州,最多的就是马兰头,像香椿、水芹菜等等就很难找到了。辨别野菜的时候,要看看叶子的形状、闻闻味道还要挑选地方。在采摘野菜的时候,菜农建议,一般采野菜,只要戴上一把小铲子或者小剪刀,再带上一个塑料袋就可以了。如何正确识别几种常见的野菜呢?一起来看看菜农是如何评价这些明星野菜的。(见右图)

借着这次采访的机会,记者也增长了不少见识。但没有采摘野菜的经验,还是不敢单独行动。因此,菜农也建议,如果真的想识别野菜,还是要在有经验的老农或者大伯、大妈们的指导下,亲身体验一下才行。所谓实践出真知,趁着春天,赶紧加入野菜粉丝团的队伍吧!

①	③
②	
④	⑤
	⑥

①蕨菜:蕨菜是蕨类植物处于卷曲未展时的嫩叶,所以春天是采蕨菜的好时候,也是蕨菜最新鲜肥嫩的时候。蕨菜呈棒形,顶上看起来像蜗牛。在韩国一带相当流行,很多北方的人都是采了大袋大袋的蕨菜晒干卖给韩国人。

菜农支招:一般有山就能采到蕨菜,每年三四月份蕨菜往往遍城都是。采蕨菜只需要轻轻一掐就可以。

推荐采摘地:大关山果园、老余杭一带
平民指数:★★★

②艾青:大家熟知的“清明果”的皮就是艾青做的,正值清明节前后,艾青也成为很多人采摘的野菜之一。艾青的叶子非常小,开黄色小花,都是一蓬蓬地生长。

菜农支招:采艾叶只需沿着水沟走,水多的地方,艾叶也长得肥嫩。

推荐采摘地:植物园、梅家坞
平民指数:★★★★☆

③水芹菜:水芹菜生长在水塘边、溪沟畔,而且有股很浓的药味,又叫“药芹菜”,很好辨认。水芹菜长得跟芹菜很像,水芹菜是空心的,捏起来手感很软。

菜农支招:闻闻味道就可以辨认。
推荐采摘地:大清谷,灵隐中天竺、钱塘江边靠近六和塔一带
平民指数:★★★

④荠菜:荠菜一般都生长于中低山阴坡,沟谷、路旁、田间及山沟湿地等地方,它和其他的草一样表面有层薄薄的茸毛,很难辨认。但

它开的花是白色的,结的籽实心形,这个就比较好辨认。

菜农支招:把根拔起的时候有股淡淡的清香味,这就是荠菜。

推荐采摘地:植物园、西湖边。
平民指数:★★★★☆

⑤马兰头:马兰头个小叶小,看起来跟小草没什么区别,所以很难识别。它的叶片窄而细长,边缘有锯齿,生长在铁道边、田埂旁、草丛中、泥土里。一般只要有水份在,就可以看见一簇簇的马兰头,而且会开一朵朵的兰色小花,形状似菊花,有淡淡的香味。

菜农支招:马兰头的根是红色的,叶子是椭圆形,一般发现一颗就能找到成片的马兰头。采的时候,只要用剪刀剪断马兰头的根部即可。

推荐采摘地:九溪、植物园、苏堤、白堤边上、西湖边、茅家埠
平民指数:★★★★☆

⑥香椿:香椿长在树上,又叫“树上蔬菜”。叶厚芽嫩,绿叶红边,犹如玛瑙、翡翠,香味浓郁。香椿炒鸡蛋还是道名菜,也是一道简单而有营养的家常菜。菜农的香椿是卖得最好,数量也是最少的。

菜农支招:采香椿可是技术活,因为香椿不像其他野菜,俯首可得。由于它是长在树上的,所以要爬树。

推荐采摘地:杭州很少看到。小记建议,没有一定安全措施的话,还是去菜场买吧。
平民指数:★★

●粉丝大考验

野菜粉丝们,来考验一下你对野菜到底知道多少?

在植物学分类中,以上几种野菜都有自己相对应的科属。有兴趣的话,一起来连连看吧。

- | | |
|-------|------------|
| A 水芹菜 | a 菊科,马兰属 |
| B 荠菜 | b 凤尾蕨科,蕨属 |
| C 艾青 | c 楝科,香椿属 |
| D 马兰头 | d 伞形科,水芹菜属 |
| E 蕨菜 | e 十字花科,荠菜属 |
| F 香椿 | f 菊科,艾属 |

●Tips

采野菜看起来很轻松,实际上并没那么容易。在采摘野菜的时候,一定要注意以下几点:

第一,路边的野菜轻易不要采。工业废水流经的草地、马路两旁生长的野菜,因遭受废水、汽车尾气等的污染,其中汞、铅等重金属含量及其他有害物质含量高,服食不慎或过多,很容易造成中毒。

第二,每到春天,公园往往会喷药防病出

害,使生长在其中的野菜受到农药污染。如果随意食用,会有较大的危险。因此,我们采摘野菜最好到开阔的郊外,远离垃圾堆、污水沟、大路两旁。

第三,不认识的野菜不要吃。有些野菜含有剧毒,吃前要小心辨别。

第四,食用野菜前一定要将野菜清洗干净,在水里多浸泡,去除杂草和泥土。