

野菜也会“撞脸”，吃错就麻烦大了

现代快报/ZAKER南京直播带你探究野菜里的“门道”



大厨做出的野菜色香味俱全，小朋友们都要流口水了

每年春天，当春笋冒出尖尖小头，荠菜舒展出柔嫩叶片，马兰头也哗啦啦地从地里冒了出来，南京大爷大妈们就闻风而动，挎着篮子，带着小铲子，浩浩荡荡奔赴郊外去挖野菜了。不过，怎么甄别野菜？野菜做法有什么讲究？4月14日，南京中山植物园第八届野菜展开幕，现代快报/ZAKER南京现场直播，邀请植物专家和高级厨师来细说野菜里的“门道”。截至记者发稿前，已有超过2.2万网友在线观看直播。



现代快报/ZAKER南京记者 赵冉 见习记者 舒越/文 赵杰 马晶晶/摄

扫码回看直播

今春野菜长得快 当季吃最美味

4月14日上午，现代快报记者在中山植物园温室广场看到，近70盆野菜整齐地排列在展台上，其中既有清香怡人的金银花、野蔷薇、野菊花，也有气味浓烈的鱼腥草、紫苏、蕹白；既有“相貌”平平的碎米荠、繁缕；也有“美貌”动人的紫云英、桔梗；既有广泛食用的荠菜、马兰、芦蒿，也有难得一见的芦芽、菊苣。

“今年还在园内新发现了留兰香，又叫绿薄荷，可以直接泡

茶，有提神的效果。”中山植物园植物专家李冬玲介绍说，留兰香嫩枝、叶还可以作调味香料食用。

李冬玲说，这个冬天温度高，所以野菜普遍生长得比较快，比往年提前两周左右上市。“我们吃野菜多是吃嫩头，所以讲究时令，当季吃才最美味。像马兰头、苜蓿头、枸杞头，南京人在早春的时候吃居多。夏天吃根茎类的植物，如木槿的花果，秋天则适合吃桔梗、牛蒡这些植物。”

野菜也“撞脸” 吃错代价大

对于野菜，可能许多年轻人并不“感冒”，“不认识”是首要原因，特别是一些长得像的野菜，闹出笑话事小，吃得不对引起身体不适，那代价就大了。

据李冬玲介绍，比如水芹和毛茛就因为“撞脸”，经常被市民认错，久而久之，毛茛有了个别名叫“野芹菜”。“水芹菜和野芹菜最明显的区分标志是茎上有没有茸毛，野芹菜的茎上是毛茸茸的，而水芹菜没有。”李冬玲告诉现代快报记者，水芹营养价值很高，含有多种微量元素和蛋白质，多吃

有降血压、血脂等功效；不过，毛茛就显得很不“友好”了，因为它含原白头翁素，有毒，误食后会导致舌头麻、呕吐、腹泻等，对心血管也有一定损害。

“南京人最爱野味之一的苜蓿头和三叶草也长得像。”李冬玲说，苜蓿也有三片叶子，不过它“个子”长得高、叶片大，而三叶草的特点是主根短，叶片小。苜蓿头虽然营养价值高，但却不是所有人都可以食用，比如红斑狼疮患者，一定要禁食，因为苜蓿很容易引起过敏反应。

野菜入口 要“挑三拣四”

野菜尽管受宠，可由其引发的事故也不少。李冬玲提醒市民，采摘时一定要“挑三拣四”。“有很多野菜含有一定的毒素或不利于身体健康的物质，因此，对于不认识、不清楚、来源不明的野菜千万不要食用；在工业废水流经的草地、马路两旁生长的野菜，因遭受污水、汽车尾气等污染，导致其

汞、铅等重金属及其他有害物质含量高，不要采食。”

“此外，吃野菜也大有讲究。”李冬玲说，不同的野菜有不同的食用方法，有些野菜适宜生食，例如苦菜、婆婆丁等；有些野菜如荠菜、马齿苋宜熟食。“最重要是要有一颗平常心，尝尝鲜足矣，不要把它当作日常蔬菜食用。”

大厨上阵 做出“野味全席”

认识了70多种野菜，回归到市民的日常生活，最现实的问题就是：怎么做？在野菜展现场，数十种已经洗净的野菜，等待着大厨们巧手做出野味盛宴。“这次主要为大家做三道大菜——野荠菜烩口蘑、芦蒿香干和蒲公英炒鸡蛋。”南京钟山风景区琵琶山居厨师长邵明飞边倒油热锅，边向围观市民介绍。邵明飞告诉现代快报记者，野荠菜味甘，而口蘑味道鲜美，两者“浑然天成”，口感细腻软滑，可宣肺解表，益气安神。

“挺不错的，以前还没尝试过，今后可以在家自己做做看看了。”市民倪女士笑着说。

在南京上班的市民赵饒，带着自己80多岁、刚从兰州来旅游的老父亲，到野菜展品鉴南京的野味。赵饒告诉现代快报记者，他们都觉得西北的野味做法和这里的有些不一样，不过味道都“很赞”。“我的家乡兰州经常吃的野菜是苦苦菜和苜蓿头，一般就先用沸水焯一下，然后加点盐或者醋和鲜辣椒拌一拌，很简单。不过今天尝的野味，放了更多的调料，更有味儿了。”



琳琅满目的野菜佳肴

江鲜上市季 江苏人每天吃掉15万条河豚



大厨现场烹制河豚

现在正是江鲜最美味的季节，有毒性但格外鲜美的河豚鱼成为不少吃货的最爱。你知道江苏吃货们多厉害吗？4月14日，现代快报记者从江苏省餐饮行业协会举办的河豚食用安全新闻发布会上获悉，在江鲜上市的这段时间里，江苏人平均每天吃掉9万多斤河豚，按每条6-8两计算，差不多相当于15万条。河豚好吃但也要吃得安全，餐饮行业协会提出倡议，希望餐饮企业守法经营，不采购、不加工、不销售野生有毒河豚和未经加工的河豚以及活鱼。

现代快报/ZAKER南京记者 张瑜 文/摄

食药监局近期展开专项检查 防止不合规河豚流入市场

江苏省餐饮行业协会秘书长于学荣介绍说，河豚部分脏器有毒，所以河豚的食用安全也备受关注。2016年9月，国家农业部 and 食药监联合发布了《关于有条件放开养殖红鳍东方鲀和养殖暗纹东方鲀加工经营的通知》，意味着这两种河豚可以有条件地“合法化”食用，但同时也明确市场上禁止销售河豚活体。今年3月中旬，省餐饮行业协会曾经发行业预警，提醒餐饮企业遵守国家法律法规。

发布会上，省餐饮行业协会再次发布了保障河豚食用安全的倡议书，倡议各餐饮企业遵纪守法经营，采购合法合

规的河豚鱼制品；同时，把控进货关，不采购、不加工、不销售野生有毒河豚和未经加工的河豚整鱼以及活鱼，从正规渠道采购合法合规的经加工后的河豚鱼可食部位（皮和肉带骨），做好进货台账管理，采购查验和索票索证，建立河豚鱼采购可溯源体系。

倡议书中还要求，餐饮企业积极向消费者宣传河豚新规，同时制定河豚合理的菜品价格，明码实价，菜价相符。而南京市食药监局餐饮处相关负责人介绍，3月份已经下发对河豚监管的通知，近期也开展了专项检查，防止不合规的河豚鱼流入市场。

江苏人每天吃掉15万条河豚 未来超市也能买到

就在发布会现场的另一角，现代快报记者看到了两位正在忙碌的大厨，他们要现场制作两条河豚鱼菜肴，一道红烧河豚，一道白汤河豚，而这也是淮扬菜中烹制河豚的经典做法。他们使用的河豚食材，是来自农业部公布的首批养殖河豚鱼源基地备案企业江苏中洋集团。

“河豚烧制都要在半个小时以上，时间太短的话，可能毒性还有残存。”现场烹制的厨师告诉现代快报记者，他们店里一天销售200条左右的河豚，这个季节还是比较受欢迎的菜

肴。“前几年河豚价格比较贵，一条要三四百块钱，现在比较亲民了，我们饭店一条98元。”

于学荣介绍说，江苏的河豚消费量比较大，现在一年四季都可以吃到河豚鱼，而3-5月的旺季河豚消费量更大，这期间平均每天上市量达到9万多斤。“按照每条在6-8两左右来计算，差不多江苏人一天就要吃掉15万条河豚。”

据中洋集团的一位相关负责人介绍，他们的河豚鱼目前已经供应了南京20家左右的餐饮企业，而且在线上开始销售，未来还将进入南京的超市。