

荠菜、水芹菜、马兰头 春来野菜俏 尝鲜须谨慎

初春三月,走在田间乡野,人们总能看到一片绿油油的野菜。荠菜、野生水芹菜、马兰头。在不少年轻人看来,这些野菜与杂草无异,难以分辨,更无从下口。而老一辈人对野菜却是如数家珍。野菜在他们眼中是一道不可多得的美食。

那么,永城的春天有哪些常见的野菜呢?市民又该如何辨别采摘?记者走进田间和菜市场,为读者揭开野菜的神秘面纱。



吕奶奶教记者辨认野菜

记者 吕鹏

乡村野菜多,采摘应谨慎

野菜在农村并不少见,田垄上、水沟边、道路旁,甚至是石缝里,只要是春风吹过的土地上,都少不了它们的身影。西溪镇吕奶奶家的菜园子里,就藏了不少野菜。

近日,记者来到吕奶奶家屋后的菜园子。喏,和野草长在一起的就是马兰头。吕奶奶一边撩开野草,一边向记者展示,这个时节,马兰头的嫩芽嫩叶最为好吃,配着千张或者豆腐炒着吃,非常可口。而且,马兰头还有清热解毒的功效。

距离马兰头不远处长着许多蒲公英。蒲公英也是一种野菜,它

的嫩叶、根状茎都可以食用。其采摘一般要趁早,赶在开花前食用,否则,口味要打折扣了。吕奶奶说,蒲公英具有杀菌和抑菌作用,过水后可以用来凉拌、做馅、炒鸡蛋等。

野生水芹菜通常长在水沟旁。在村边的田间地头,记者看到沟渠边生长着大批野生水芹菜。吕奶奶介绍,野生水芹菜可以拌着炒粉丝或者炒肉丝。不但吃起来清脆可口,还有药用价值,可以降低血压呢。吕奶奶说。

芝英镇的胡阿姨也是一名野菜达人。每年春天,她都会组织

要好的亲朋好友,利用周末时间踏青,顺便挖野菜。

采摘野生水芹菜时,一定要注意与石龙芮区分开来。胡阿姨说,石龙芮也长在水边,误食后会导致呕吐、腹痛、腹泻,对心血管也有一定损害。石龙芮开黄花,野生水芹菜开白花。石龙芮的叶片是掌状分裂,而水芹菜的叶片是羽状分裂。胡阿姨解释说。

另外,胡阿姨提醒,摘野菜有讲究,千万不可连根拔起。野菜是草本植物,只要根还在,采摘完后它还会继续生长。

野菜新鲜上市,成为市民盘中餐

近日,记者在华丰菜场看到,各个蔬菜摊位上除了一些比较常见的新鲜蔬菜外,有的摊主还在显眼位置摆着马兰头、荠菜、野生水芹菜等时令野菜,吸引不少市民前来购买。

随着气温升高,各种野菜开始在田间地头冒芽。这些野菜都是我从农户家收购来的,特别新鲜。摊主马先生向记者介绍,马

兰头和野生水芹菜分别卖8元、10元一斤。这两种野菜卖得很好,有时候一上午就能全部卖完。

每年春季,野菜刚上市的时候,我都会买来给孩子们尝个鲜。市民舒女士刚刚买了一袋野菜,她告诉记者,现在大家吃腻了大鱼大肉,反而喜欢吃这种绿色蔬菜。而对每种野菜的做法,舒

女士也了如指掌。

咽喉肿痛,吃马兰头蛮好的,最好凉拌。马兰头包饺子也不错。另一位摊主还主动向顾客介绍野菜的功效和吃法。

一位买了不少野菜的大伯说,家里人爱吃马兰头包的饺子,口味清爽,不会腻味。这些日子,他已经来回买了两三次了。

破皮、过敏、长痘

如何解决 长期戴口罩 导致的皮肤问题

记者 吕鹏

阳春三月,天气渐暖,大多数企业已经正式复工。但是,在新冠肺炎疫情尚未结束背景下,口罩依然是人们日常生活中出行的必需品。

由于每天戴口罩长达七八个小时,有些市民的面部皮肤出现了不适症状,如面部发痒,出现皮疹,甚至长痘。近日,记者采访了市中医院皮肤科主任吕宾果。她表示,这种情况非常普遍,已有好几名因戴口罩出现过敏症状的患者前来寻医问诊。

口罩封闭性易引发皮肤过敏

28岁的陈先生是总部中心某企业的员工。自2月中旬复工以来,他每天上班都戴着口罩,除了中途吃饭、喝水,几乎没有摘下过。这两天,他苦恼地发现,自己脸上原本就有的痘痘越发严重了。

早上起来时感觉脸上很难受,有痒痛感。照了镜子后,发现右脸的眼角下又长了颗痘。陈先生说。

针对口罩引起的面部皮肤问题,吕宾果表示,这主要是因为戴口罩,让面部空气不流通造成的。由于口罩密闭性强的特点,呼吸产生的气体和水分不易排到空气中去,面部就会成为潜在的细菌养殖场。吕宾果说,这个时候脸部环境潮湿,因此会出现皮肤长痘、敏感的症状。

除此之外,口罩带有金属条,有的人会对金属起过敏反应。而且,因为口罩紧密地罩在面部肌肤上,所以做幅度大的动作时,口罩会和皮肤不停地摩擦,造成皮肤小范围的擦伤,引发皮肤过敏。

如何防范

- 1.一次性使用的医用口罩、医用外科口罩、颗粒物防护口罩、医用防护口罩、防护面具等,这些口罩的密闭性、防护级别依次增强,对于皮肤的影响也依次增大。因此,选用口罩时,要根据对病毒感染的风险程度,正确选择相应级别的防护口罩。比如,一般人群只是外出活动,可以选择一次性医用口罩,没必要戴N95口罩。
- 2.已形成的痘痘千万不要挤。如果出现了白头粉刺、黑头粉刺这样的痤疮,可适量涂抹外用的膏药。如果形成了严重的痤疮,建议详细咨询皮肤科医生,进行系统性规范化治疗。
- 3.可在佩戴口罩时,在内层垫两层医用棉纱布,当觉得口罩内层有点湿润的时候,马上更换棉纱布。这样,不仅可以让皮肤与口罩隔开,还能通过更换内层纱布保持口罩内干燥的环境,也延长了口罩的使用时间。
- 4.日常饮食荤素均衡,少吃辛辣刺激食物和甜食,不熬夜,保持良好的作息规律。

▲野菜采摘食用有讲究

野菜最好是在有经验者的指导下进行采摘,且要注意以下几点:

选对地方:采野菜要远离工厂、矿区、耕地旁、果树下、马路边等地方,最好在远离城区的郊外或树林里采摘。

不识不吃:不认识的或无法确定是否能够食用的野菜不要采,尤其要避开外观鲜艳的菌类。

掌握吃量:尽量不要一次性进食大量野菜,野菜大多有清热解毒的功效,脾胃虚寒的人不宜多吃。

注意清洗:野菜上也许会残留一些虫卵。烹饪前,最好用热水焯1分钟至2分钟,再用清水浸泡一段时间。

