

# 花鸟学社



## “吃春”挖野菜 看看这份营养“图鉴”

阳春三月，草长莺飞。万物复苏，大自然总会带给我们意外的馈赠。又到了挖野菜的季节。趁着春光，市民们的挖野菜小队纷纷“出动”，既是寻觅自然的美味，更感受了一份趣味。

芜湖中医医院中医综合科主任王迅表示，“从中医的角度，春季主生发，应季的野菜适当食用可激发人体的生机、肝胆疏泄，促进健康。但对一些特殊人群，也有忌嘴”。

■ 吴笑文/整理

### 野生荠菜

【营养功效】民间有句俗语“三月三，荠菜做灵丹”。中医认为，荠菜有清热解毒、利尿止血、益胃等功效，对于有胃部疾患和因为上火而出现眼部疾患的人尤其合适。荠菜当中还含有特别丰富的膳食纤维，能增强肠道蠕动能力，促进人体的新陈代谢，适用于患有肠道疾病、痔疮、高血压、冠心病、糖尿病的市民。

【食用方法】沸水焯后即可做菜，还可做饺子包子馅。

### 蒲公英

【营养功效】含有非常丰富的维生素A、C、B1、B2、B6，以及叶酸、钾元素、蛋白质、果胶、胆碱、菊糖等营养成分，可以起到消肿、散结、杀菌、抗炎、清热等一系列功效。对于风热感冒、肺炎、

甲状腺结节等问题有一定的调理作用。但其为凉性，体寒者慎食。

【食用方法】蒲公英的吃法很多，可以把它蒸熟稍多加一点盐，当作早晨晚上的咸菜食用。也可包饺子用。

### 马齿苋

【营养功效】马齿苋有着凉血止血、清热解毒、杀菌消炎以及降血压、降血糖、利湿消肿等一系列作用。但是，马齿苋可能含有致敏物质，过敏体质人群不宜食用，可能诱发日光性皮炎等病症。此外，它还有滑利的药性，孕妇不宜吃。

【食用方法】凉拌、做汤、炒食等

### 马兰头

【营养功效】含丰富的维生素，有清热解毒、止血、散结消肿的作用。对于燥热原因出现流鼻血、咽喉炎、扁桃体炎等症状的人，是不错的食疗佳品。虚寒体质的人不宜多吃。

【食用方法】香干马兰头：洗净马兰头飞水，控干水，切碎待用；香干飞水，切碎粒；热锅放油，煸炒香干粒，加入盐、鸡精、砂糖拌匀，关火放入马兰头并加香油拌匀即可。

### 小根蒜

【营养功效】有活血、祛风、健胃、祛痰，防止动脉硬化的功效。

【食用方法】除了作为佐料之外，小根蒜拌豆腐是很受欢迎的凉菜，高血压的病人建议常喝小根蒜粥。

### 香椿

【营养功效】香椿有涩肠止血、健胃理气等功效。且香椿内含丰富维生素C，对亚硝酸盐的形成有一定阻断作用。建议挑选香椿时，尽量选择嫩芽，并且在其最新鲜的时候就食用。烹饪前用沸水焯烫一下，可以减少三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐，还能更好地保持香椿的绿色。

【食用方法】香椿芽炒鸡蛋是春季特别鲜美的菜肴。浓郁的香椿芽夹着滑嫩的鸡蛋吃完唇齿留香。也可以把香椿芽切碎和着面粉摊煎饼。或者挂上鸡蛋面粉糊油炸香椿。香椿芽拌豆腐、拌皮蛋味道也不错。

### 提醒：

#### 采摘野菜注意事项

- 不认识或者认不清的野菜不要采，以免误食有毒植物。
- 污染源附近的野菜不要采，如化工厂、垃圾堆。
- 野菜食用前一定要热水焯两分钟，再浸泡两小时以上，防止虫卵残留。



## 枝上桃花催春忙

■ 陆锋

春雨过后，春阳格外潋滟，如冰，如镜，透亮透亮的。

桃花在房前屋后不管不顾地烂漫，密密麻麻地开了一树又一树，欢欣极了。平日里寡淡的黑瓦白墙就此生动起来，仿佛一团软和的粉云落在村子里，平添了几分世外仙境的美。

这是村子里最美的时节，也是最忙的时节。

一年之计在于春，一日之计在于晨。天色微亮，先是鸡鸣、犬吠，继而是锅碗瓢盆的嘈杂声，静谧被打破。门一开，关了一宿的鸡争先恐后地振翅冲了出去，急匆匆往自己的“地盘”赶去；大黄狗慢悠悠地跟随其后，倒有几分像是押镖的“镖师”。

炊烟袅袅升起，一天的农事也就开始了。

桃花开得热烈，谢得也壮观。只一晚工夫，花瓣就落得满地，成堆成团。家门口的小河里，浮了粉嫩嫩的一片。女人们在河边淘米、洗菜、洗衣服，花瓣就在她们手边来来回回地打转，像个顽皮的孩子，和她们的手躲迷藏。无奈，女人们只能三不五时停下手里的活，顺流拨动水面，催促小河驮着花瓣赶紧向下游奔去。

老黄牛闲庭信步到了田头，看见了隔壁垄上已经有人在劳作，停下脚步，甩着尾巴，“哞——”了一声，似乎是在与熟人打招呼。这年月，能赶牛犁地的是上了年纪的老者，年轻人是没有这份本事的。只见他们一手扶着自制的犁柄，一手捏着一条鞭子，驱赶着

老黄牛就下了地。偶尔会听到鞭声，以及老者的吼声，随后是老黄牛带着些许讨好意味的哐声。你仔细瞧，那鞭子是从不会落在牛身上的，都是空鞭。他们和牛相处多年，早已建立了深厚的感情，哪里舍得抽打自己的老伙计？即便是多犁一垄地，那也是舍不得的。

一垄一垄褐色的地被翻开，就好像闷了一个冬季的蒸笼开了盖儿，一股泥土味儿扑鼻而来。老者时不时还要停下来，俯身拿一块土疙瘩，捏一捏，闻一闻。都是庄稼地里的老把式了，就好像老中医诊脉一样，他们这是在给田地诊脉呢。给多少肥，灌多少水，全在这一捏一闻之间。

地整好以后，便可以种了。家家户户忙着种白菜、种土豆……这个时节，该种的、能种的东西太多了。房前屋后的每一寸土地都不能浪费，这里一畦瓜、那里一畦豆，就连屋檐下，也得寻个泡沫盒子种上一盒小葱。

正如范成大在《四时田园杂兴》中写的那样，“昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜”。这个时节，村子没有哪个人是闲着的，也没有哪块地是闲着的。

日落西山，飞鸟归巢，鸡兔进笼，脖子下挂着铃铛的短角黄牛不疾不徐地走在小道上。炊烟再次袅袅升腾，村子在一阵锅碗瓢盆的喧闹后跌入静谧。

春风吹过，又落了一地桃花，成堆成团……



#### 各位圈友：

种花草、养宠物皆有学问和乐趣。不仅提高了生活品质，还可以颐养身心。欢迎与我们星报的读者分享各种饲养种植的知识技巧、养护经验心得、入坑的心情感悟，以及各种与养花养鸟虫相关的美图、励志对比、晒晒心情、故事和美好生活。

首先，图文兼备，除非你饲养的动植物图太美，把小编迷得一愣一愣的，那可以适当放宽要求，不然还是图文兼备吧。

其次，内容要有故事情节，能引起大家共鸣，或是绝对的干货，抑或是图文心情恰到好处。图片不宜太少，让人看不过瘾，一般十张左右（供选）就挺好。

投稿可至电子邮箱：shdx\_2016@163.com