

清明到野菜俏

宁波常见的野菜有将近五十种 快来看看你认识多少？

清明前后，是野外踏青游玩的好时候，也是采集野菜的好时候。马兰头、蕨菜、香椿……哪些是宁波常见的野菜，哪些又是冷门的？最近，余姚市兰江小学的老师，就带着孩子们蹲点菜园子“寻宝”野菜。孩子们将野菜带回家交给爸爸妈妈，经过简单的烹饪，就成了时令美味。



艾草

在房前屋后、田野上
多数野菜生长



水芹菜

小河、沟渠边
水芹菜喜欢长在

无污染的湖面上
苕菜长在清洁、

A

带着学生挖野菜 一起寻找春天的味道

李少卿是余姚市兰江小学一年级音乐老师，原本想趁着放学后的青少年成长乐园时间，带孩子到操场上去做点音乐游戏。但经过学校菜园子的时候，看到长得正旺的野菜，一下子有了新主意。

她决定带着30多个孩子挖野菜，一起寻找春天的味道与乐趣。因为都是一年级的孩子，年龄小，没有什么野菜知识，在正式活动开始前，她还给孩子们上了一堂野菜知识普及课。

“孩子们，你们听说过马兰头、艾草等这些野草吗？知道它长什么样吗？”

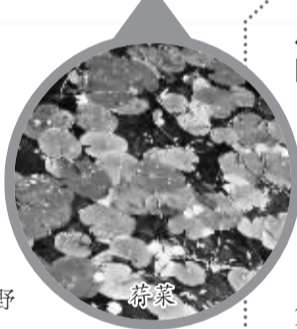
话音刚落，孩子们争相举起手来。

“老师，老师，马兰头我可熟悉了！”一个扎着两角辫的小女孩回答道，“一二三四五六七，马兰开花二十一，二五六，二五七，二八二九三十一……我们跳绳时都会唱到！”孩子萌萌的话语引来周围小伙伴一阵欢笑。还有的孩子直接哼起了儿童剧《马兰花》里面的歌曲：“马兰花，马兰花，风吹雨打都不怕，勤劳的人儿在说话，请你马上就开花！”

“马兰的名字是经常能听到，但马兰头和马兰花其实是两种植物。”李少卿说，“马兰头其实很好认，叶子是光滑的，叶子根部稍微带一点红色，它生命力很强，摘了以后，嫩叶嫩茎还能够迅速生长……”李少卿现场示范如何采摘野生马兰头，孩子们都很有兴趣，一下子就围拢过来。

别看孩子们还很小，但上手都特别快，不到一会儿就摘了满满一袋马兰头，有的还摘到了艾草。他们欢呼着，要把自己的劳动成果带回家，给爸爸妈妈一个惊喜。

韩鏊小朋友回家后，躲到洗手间把马兰头菜叶子洗干净了，才进厨房交给妈妈。第二天早上，妈妈就用马兰头、胡萝卜和香干做成了一道营养丰富的凉菜，当做“春天的早餐”。因为是自己的劳动成果，孩子一口气吃了大半碗，还嘟囔着要翻出家里的《百科全书》认识更多的野菜，摘更多的野菜。



苕菜

B

从小跟着外公外婆上山摘 唤起儿时的记忆

去哪里寻找野菜？好吃的做法有哪些？慈溪市卫前初中不少学生，因为从小就能接触到野菜，所以都很有经验。

该校学生周思妤告诉记者：“我从小就跟着外公外婆一起到山头摘各种野菜，马兰头、蕨菜、荠菜、草头、香椿……特别是蕨菜，它对环境要求很高，城市里很少能见到，但是在四明山上，走几步路就能摘一大捧。”

她的外公外婆有多年穿山走林的经验，在周思妤还小的时候，就手把手教她野菜的知识。例如马兰头，生命力很顽强，如果出现必定是大量存在，有一种村落的感觉。

“我常常和外婆、奶奶一起去上山摘野菜，他们喜欢给我讲一些他们小时候的故事，我学做的第一道菜就是荠菜烧肉。”卫前初中的陈思依同学说，相对来说，荠菜就好找很多。很多是晚上和父母散步的时候，或是回家路上，就能看到。

随后，记者在卫前初中三个班做了一次随机抽样调查，意外发现，同学们对于常见的野菜都能识别。能认出的野菜中，排在前三位的是草头、荠菜、蒲公英，分别是占总人数的75%、65%、49%，其中陌生的是马齿苋，也有23位同学认识。

马齿苋，人称“长命菜”，主要是说这种野草，生命力很强，就是把它拔掉，在太阳下晒几天，只要遇水遇土，还一样能扎根生长。因此很多农民都会把它连根拔掉，并且扔得远远的。但是这种被农民嫌弃的野菜，却有着珍贵的价值。它性寒味酸，入药可以明目降压、清热利湿，作为一种能食用的野草，它的价值可以说是极高的。

但是它及易和太阳花混淆，虽然它们的属性、习性、及外形都非常相似，但却是两种不同的植物。

专家

宁波常见的野菜 有将近五十种

宁波常见的野菜有哪些？经常能上餐桌的又有哪些？对此，记者采访了宁波大学海洋学院生物技术专业副教授赵群芬。赵群芬老师介绍说，在野菜的世界里，荠菜、马兰头、蕨菜算是老面孔了，偶尔在菜场上也能见到它们的身影，若你以为在餐桌上见过就算是懂野菜了，那就太简单了。

宁波常见的野菜品种有将近五十种，常见的野菜品种还有小根蒜、香椿、蒲公英、马齿苋、水芹菜、车前草、野苘蒿、枸杞头、野苋菜(刺苋菜)、鱼腥草、鸭儿芹、何首乌、沙参等等，其中蒲公英、车前草、何首乌、沙参一般用于作药。

大多数野菜生长在房前屋后、田野上，而水芹菜喜欢长在小河、沟渠边等湿地附近，苕菜长在清洁、无污染的湖面上，在东钱湖水面上就有苕菜生长。苕菜是种古老的蔬菜，在《诗经》里就有记载：“参差苕菜，左右采之”。

快到清明时节，鱼腥草、马兰头、车前草都可以采摘到了，有时你还能看到荠菜碎碎的小白花在地上铺开，很多人认为只有嫩荠菜才能食用，已经开花的荠菜就不能再吃了。其实开花的荠菜虽然口感差些，但其药性更强，保健功效比嫩荠菜更好，荠菜的香味也更浓郁，只要处理得当就能变成可口的美味。

不同野菜其食用部位也不一样。多数野菜食用的是嫩叶、全草，例如荠菜、香椿、马兰、蕨菜、水芹菜等，而且蕨菜只有幼叶可以吃，它像拳头一样卷在一起，和小提琴形似，所以在国外的餐馆里这道菜叫绿提琴头。食根类的有鱼腥草、何首乌、沙参、荠头等。泽兰(地笋)一年四季都可采挖，春夏季食用它的嫩茎叶，秋冬季则可以采挖它的地下根状茎，吃起来口感脆嫩如笋。

记者 林涵茜 樊莹

制图 雷林燕