

初春野菜正当时 小儿田里忙“寻宝”

宁波常见野菜有哪些？ 跟着宁大教授一起“涨知识”



观察+

每年三四月的田间，郁郁葱葱，冒出很多大家认识或不认识的绿色植物。

最近，一群宁波孩子在老师的带领下，来到田间“寻宝”。马兰头、蕺菜、香椿……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，嘴里满满的清香。

现在都有哪些野菜能够挖了？宁波常见的野菜有哪些？人称“长命菜”的马齿苋和太阳花很是相像，它们有什么区别？来，我们一起了解下。

□现代金报 | 甬上教育
记者 林涵茜 樊莹
实习生 王逸儿 绘



A “马兰花开二十一……” 边唱歌边认野菜

李少卿是余姚市兰江小学一年级音乐老师，这一天，她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音乐游戏。但经过学校菜园子时，看到长得正旺的野菜，她一下子改了主意。

李少卿决定带着30多名孩子挖野菜，一起寻找春天的味道与乐趣。

孩子们年纪小，都不认识野菜。所以，在正式活动前，李少卿给孩子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！”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……我们天天跳绳都会唱到呢！”可爱的回答引来周围小伙伴一阵嬉笑声。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！”

其实，歌谣里的马兰“开花”，不是马兰头“开花”，马兰花是鸢尾科植物马蔺，农村常见野菜“马兰头”，属菊科多年生草本植物。两者不是一回事。

野菜的名字，孩子们经常听到，但它长什么样？几乎没有孩子能正确回答。

“其实很好认，叶子是光滑的，叶子根部还稍微带一点点红色”“马兰头生命力很强，摘了以后，嫩叶嫩茎还能够迅速生长……”李少卿老师现场示范如何采摘野生马兰头的时候，孩子们都非常感兴趣，一下子围拢过来。

别看孩子们年级小，但上手特别快，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，要用自己的劳动成果感恩，带回家给爸爸妈妈一个惊喜。

韩璠小朋友回家后，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，妈妈就将马兰头和胡萝卜、香干炒在一起，变成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。

B 从小跟着外公外婆上山摘 勾起肚里的馋虫

去哪里寻找野菜？好吃的做法有哪些？相比一年级的中学生，慈溪这群中学生不翻书就很有经验。慈溪市卫前初中的周思好说：“我从小就跟着外公外婆一起到山头摘各种野菜，马兰头、蕺菜、荠菜、草头、香椿……特别是蕺菜，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。”

“我常常和外婆、奶奶一起去山上摘野菜，她们喜欢给我讲一些小时候的故事，我学做的第一道菜也是荠菜烧肉。”卫前初中的陈思依同学说，相对来说，荠菜就好找很多。晚上和父母散步，总能看到路边长着一撮一撮的荠菜。

在卫前初中，记者在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认得出来。能认出的野菜中，排在前三位的是草头、荠菜、蒲公英，分别占总人数的75%、65%、49%，其中陌生的是马齿苋，仅有23位同学认识。

马齿苋，人称“长命菜”，主要是说这种野草，它不易死去，生命力很强，就是把它拔掉，在太阳下晒几天，只要遇水遇土，还一样能扎根生根。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。

但是它极容易和太阳花混淆，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。



车前草

教你识菜

宁波常见的野菜 有将近五十种

清明前后是野外踏青游玩的好时候，野菜究竟能不能随便采？哪些是宁波常见的野菜，而哪些又是冷门的？

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，了解到在野菜的世界里，荠菜、马兰头、蕺菜算是老面孔了，偶尔在菜场上也能见到它们身影，若你以为在餐桌上见过就算是懂野菜了，那就太简单了。

目前，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、蒲公英、水芹菜、车前草、野茼蒿、枸杞头、野苋菜(刺苋菜)、鱼腥草、鸭儿芹、何首乌、沙参等，其中蒲公英、车前草、何首乌、沙参一般用于作药。

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

快到清明时节，鱼腥草、马兰头、车前草都可以采摘了。有时，你还能看到荠菜碎碎的小白花草地上铺开来，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、蕺菜、水芹菜等，而且蕺菜只有幼叶可以吃，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。