

野菜并非全长在土里

平时都说挖野菜,其实,树上长的构絨、榆钱、槐花和泡桐花、玉兰花、梔子花、紫藤花、野百合、白花木槿等也是野菜。时下,榆钱正旺,槐花和泡桐花马上也要开了,香椿也在一天天发着芽,勾引着人们的食欲。

郑州周边的榆树不算多,西流湖周边却有不少,乡村各家种的也有。小心摘下来,先蒸熟,有时配着玉米面蒸,熟后拌上蒜泥、小磨油,非常好吃。

槐花再等一个月就开了,荥阳、新密、巩义等地的山沟沟里几乎都有成林的槐树。槐花用热水一烫,拌了就可以食用,还可以配了鸡蛋来炒。

不少人并不知道泡桐花也能吃。在侯寨、马寨等郑州西郊有不少泡桐树,汝河小区内也有大量的泡桐呢。把泡桐花摘下后清蒸拌着吃,一股淡淡的苦味儿让人回味无穷。

构絨可是树上野菜中的精品,在郑州的常庄水库周边以及沟沟沿沿,生长最多的树就是野生构树,不少人早已眼馋许久了。

春天来了,油菜花田、麦田和沟沿上早已绿油油的了。听说过荠菜、黄花苗、曲曲芽等郑州周边的野菜名儿吗?是不是偶尔也想尝尝野菜的清爽味道?在这个万物复苏的季节,一起去大自然里找野菜吧! 郑州晚报首席记者 徐富盈 文/图

专家带你认野菜



荠菜(及荠菜)

食疗作用:富含蛋白质、胡萝卜素、多种维生素及矿物质,药用价值极高,气味清香甘甜。胡萝卜素和铁的含量较为突出,能防治夜盲症及缺铁性贫血。
吃法推荐:拌上肉馅做成饺子更能突出其特有的香味。



蒲公英(黄花苗)

食疗作用:治疗白发,有保护皮肤,防治红疹、色素,抗菌,抗肿瘤,抗胃溃疡,利胆、保肝等作用。可用于热毒症,尤善清肝热,治疗肝热目赤肿痛及多种感染。常配金银花等同用,另外还可配大黄、丹皮治疗肠痈。



面条菜

食疗作用:全草及嫩茎叶入药,有润肺止咳、凉血止血功效,可治虚劳咳嗽、吐血等。
吃法推荐:黄河地区有食用其野生幼嫩植株的习惯,嫩苗称为面条菜,多以蒸食为主。也可以炒食、凉拌、做汤,风味颇佳。

好吃? 年轻人也来学学认野菜

网上传言,带白色乳汁的植物都是有毒的?

不是所有的野菜都能吃

河南省科技学院园艺系王广印老师介绍,河南省野菜种类除去菌类、藻类和地衣类,共有415种,大多数都能食用,有不少还可入药。

郑州园林局植物专家任志锋说,现在菜场也有不少品种的野菜卖,但它们基本都是人工栽培的,而且有的品种和纯野生的也不同。比如我们常吃的荠菜,菜场里多是大叶荠菜,叶片比本地野生的要肥大,但香味没有野生的浓郁。“郑州周边人工栽培的野菜主要是蕨菜、荠菜、马齿苋等品种。家养野菜虽然吃起来让人比较放心,但味道会比野生的逊色些。”

任志锋说,网上关于什么植物有毒的传言不少,比如带白色乳汁的植物是有毒的,比如毛儿眼;还有树边的一种黑色菌类(俗称狗尿台)也有毒。

这些说法到底靠不靠谱呢?“首先,有白色乳汁的植物并非都有毒,比如蒲公英、苦苣菜都有乳汁,但都是可食用野菜;水沟边、潮湿地带的蛇莓其实是一种蔷薇科植物,它的红果完全没有毒,可放心食用。但菌类千万不要乱采乱吃,不懂野菜常识的人不要去野外采摘,尤其是食用菌。”



灰灰菜

食疗作用:预防贫血,促进儿童生长发育,对中老年缺钙者有保健功能。全草含有挥发油等特有物质,防止消化道寄生虫、消除口臭。



枸杞芽

食疗作用:营养成分都囤积在嫩芽及嫩叶之中,并集茶叶和枸杞全身好处于一身,是强身壮体、延年益寿、美容养颜的佳品。



马齿苋(马齿菜)

食疗作用:降血压,促进溃疡病愈合,杀菌消炎,有“天然抗生素”之称;可预防血小板聚集和血栓形成,防治心脏病。



小蒜(山蒜)

食疗作用:性辛、味苦、温;解热、祛痰;促进消化吸收,所含大蒜素可抗御细菌、病毒,有防癌抗癌功效。春吃小蒜营养尤其丰富,蒜头、蒜茎营养最足。
吃法推荐:山蒜油馍



茵陈(白蒿苗)

食疗作用:清热利湿;保肝,利胆,降血压,降血脂,抗凝血。
吃法推荐:茵陈蒿荷叶粥,将茵陈蒿、荷叶洗净煎汤,取汁去渣,加入洗净的粳米同煮,待粥将熟时,放入白糖稍煮即成。



猪毛菜

食疗作用:在果实期全草采集可药用,降血压。

第二家园市场办理价格人民币2.5万-3万, 明良集团庆祝答谢优惠价格
★:三家同行:7688元 ★:二家同行:8188元 ★:一家同行:8888元
现场有大奖抽取, 报名莅临均有礼品赠送

吉隆坡优质房源+海外留学安居说明会

吉隆坡双子塔2分钟距离, 顶级住宅, STAR项目明良集团中国首发, 低首付, 精装修, 永久产权

时间: 3月28日(周六下午13:30-15:30)

地点: 河南省郑州市金水路288号希尔顿酒店 三层云台3厅

席位有限
敬请预约

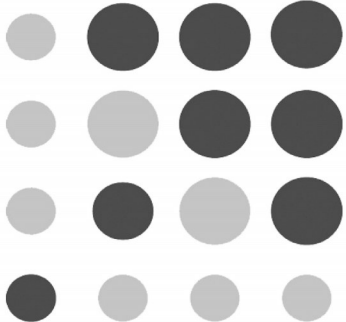
400-606-5339 18810052619

北京明良投资咨询有限公司:北京朝阳区工体北路甲2号盈科中心A座712室 网站: www.mlInconsultant.com

吉隆坡·新加坡·上海·北京

现场报名看房, 送两晚吉隆坡新春五星级酒店住宿

购买境外房地产有风险, 购买前应事先了解所有国家与地区的购房政策



MLN
Investment
MLN INVESTMENT HOLDING (GROUP) PTE LTD

