

# 野菜尝鲜季,如何避免舌尖风险

□ 王昕璐 王 蒙

春风拂面,带来香椿、蕨菜、荠菜等野菜的清香,激发了人们的味觉。然而,日前有媒体报道,杭州李女士因食用“马齿苋”腹痛不止,被诊断为急性草酸盐肾病……野菜中毒事件一扫人们“舌尖上的春意”。那么,在这个野菜尝鲜季节,我们该如何健康享受大自然的馈赠呢?必须做到以下三点。

## 了解野菜的营养与风险

“雨前椿芽嫩如丝”,香椿炒鸡蛋是许多家庭的春季限定美味。香椿富含维生素C、维生素E、β-胡萝卜素、钙、磷、钾等矿物质,以及多酚和黄酮类抗氧化物质。可你未必了解,香椿芽中也存在一定量的亚硝酸盐,亚硝酸盐在胃酸环境下可与胺类物质反应生成强致瘤物——亚硝胺。研究表明,头茬香椿叶中的亚硝酸盐含量比二茬、三茬高,或许是头茬香椿生长旺盛,吸收亚硝酸盐的能力较强所致。

蕨菜,富含蛋白质、维生素及多种矿物质,因其独特鲜嫩的口感、丰富的营养价值,以及悠久的食用历史,被称为“山菜之王”。然而,蕨菜中含有一种叫作“原蕨苷”的微量成分,这种物质被国际癌症研究机构列为2B类致癌物,长期大量食用可能增加胃癌风险。

多种野菜中含有的成分具有神经毒性作用,比如毒芹中的毒芹素、断肠草中的钩吻碱、曼陀罗中的莨菪碱等。误食这些野菜后会出现恶心、抽搐等症状,甚至导致呼吸衰竭或死亡。据国家卫生健康委员会数据显示,2023年我国野菜中毒事件50多起,其中春季占60%以上,云南、四川、浙江为高发省份。

## 遵循科学尝鲜的安全法则

我国是世界上野菜资源最丰富的国家之一,目前已知的可食用野菜种类超过2000种,实际被广泛利用的约200~300种。野菜多生长于山坡、林缘、



AI制图

田野或河岸等,依赖阳光、水分与土壤养分,大多数适应性强,自然繁殖力旺盛。

不同地区由于气候、土壤等因素差异,野菜种类也不尽相同。比如,东北地区的蕨菜、蒲公英、刺嫩芽、荠菜;华北地区的香椿、榆钱、马齿苋、灰灰菜;西北地区的沙葱、苦苣菜、地软、苜蓿。3月12日以来,多地市场监管局发布安全提示,提醒人们在采摘和食用野菜时需要注意的关键事项。

一是“牢记三不采,远离污染隐患”,不采公路边的野菜,不采化工厂周边的野菜,不采公园草坪的野菜。公路和化工厂周边可能存在环境污染,导致化学物质残留超标,公园草坪可能喷洒除草剂而导致农药残留超标。二是“认准正规购买渠道,不迷信野生”,比如去正规的超市、菜市场选购,同时关注或询问野菜是否为“人工种植”,警惕“野生”标签。三是“选择合适的烹饪方式,降低有害物质含量”,香椿、蕨菜等可通过焯水降低亚硝酸盐含量,马齿苋等草酸含量较高的野菜,可在烹饪前用淡盐水浸泡30分钟。此外,即使是经过合理烹饪的野菜,也不要过量食用,特别是

肢麻木、视觉模糊等症状;重度中毒表现为呼吸困难、抽搐、昏迷,甚至危及生命安全。

发生野菜中毒后,应抓住黄金时间及时自救或紧急送医。自救过程中,若患者意识清醒,可用手指或勺子轻压舌根催吐,并饮用温水反复漱口,减少毒素吸收。同时,应保留野菜样本或呕吐物,便于医院检测中毒来源。无论症状轻重,都应第一时间拨打急救电话或就近送医,向医生详细描述食用野菜的种类、数量以及烹饪方式,协助医生精准治疗。需要注意的是,发生野菜中毒后,切勿盲目自行服用止泻药、解毒剂,或擅自灌绿豆汤、喝牛奶,以免加重病情。

最后提醒大家,享受野菜带来的独特风味时,更要学会用科学知识武装自己,用理性的态度对待“天然”食物标签,才能真正领略舌尖上的春天。

(作者王昕璐系北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所副研究员,王蒙系北京市农林科学院质量标准与检测技术研究所研究员)

## 《相关链接》

### 这三类人群慎食野菜

**肠胃敏感者。**马齿苋、荠菜等多数野菜粗纤维含量较高,粗纤维会加速肠道蠕动,引发腹胀、腹泻及痉挛;野菜中的草酸、生物碱等物质,若未充分去除,可能刺激胃黏膜,加重反酸、烧心等症状;蒲公英等野菜性味寒凉,脾胃虚寒者过量食用易导致消化不良。

**孕妇/哺乳期女性。**部分野菜含天然毒素(如蕨菜中的原蕨苷)或活血成分(如益母草),可能刺激子宫收缩,增加流产或早产风险;野菜中的草酸、生物碱等物质若未充分焯水去除,可能通过胎盘或乳汁传递给胎儿、婴儿,影响发育或引发过敏;马齿苋、荠菜等可能

携带土壤中的寄生虫卵,孕妇免疫力弱,感染风险高;哺乳期女性若误食性味寒凉(如蒲公英)或气味浓烈的野菜(如香椿),可能改变乳汁味道或引发婴儿肠胃不适。

**服药人群。**野菜中的天然活性成分可能干扰药物代谢,比如,蒲公英、荠菜等含较多利尿成分,若与降压药或利尿剂同服,可能过度降低血压或引发电解质紊乱;马齿苋、苋菜中的高钾成分可能加重肾脏负担,影响肾病药物效果;香椿等部分野菜中的亚硝酸盐与某些抗生素结合,可能形成有害物质,引发健康风险。

# 春日邂逅安吉白茶

□ 高桃芝

“三月江南挂绿纱,村姑背篓采春茶。群芳袅袅穿梯壘,十指尖尖掐叶芽。”正值安吉白茶采摘时,笔者慕名来到浙江省湖州市安吉县,品尝清新脱俗的江南茶。

安吉地处天目山北麓,山川隽秀,绿水长流,享有“中国白茶之乡”美誉。置身满目翠绿中,只见浸润了春雨的茶叶生机盎然,萌动的茶瓣依次舒展,小小叶芽形如兰蕙,色泽翠绿中带点月牙白,金镶碧鞘,内裹银箭,叶片上还挂着晶莹的露珠,通透细嫩,模样十分可人。这便是名扬四海的安吉白茶。

安吉白茶被称为“白茶”,但实实在在属于绿茶,是其一个特殊品种——春季,茶树在低温条件下叶绿素合成受阻,在清明前后长出的嫩芽是白色的;到了谷雨,白色变浅,转变成玉白色;谷雨后到夏至前,又变成白绿相间的花叶;夏至

后,芽叶恢复成全绿,与其他绿茶无差别。安吉白茶就是在芽叶白色时采摘、加工制作而成,采摘期只有一个月,故而弥足珍贵。正是在这“非白非绿”和“又白又绿”的“跨界”中,它才成为茶品中的一枝独秀。

安吉白茶历史悠久,距今已逾千年,陆羽《茶经》记载:“永嘉县东三百里有白茶山。”1982年,浙江省农业资源普查时,在安吉天荒坪高山上发现一株百年老茶树,其嫩叶呈玉白色,经考证,确定是北宋大观年间宋徽宗《大观茶论》中所指的“白茶”。这一稀有物种资源的发现,引起我国广大茶叶研究者和生产者的高度重视。在各级政府的支持下,科研人员采用茶叶的无性繁殖技术进行培植,并获得成功。为了纪念白茶的“盛世重现”,因而将其命名为“安吉白茶”。

茶山上热闹无比,茶农穿红戴绿点缀着茶园。蓝天白云下,展现出一幅世外桃源般清丽自然的画卷,头戴青蓝色碎花头巾的采茶姑娘挽着竹篮,敏捷地穿梭茶林中,一双双灵巧的手在茶丛不断跳跃,五指翻飞之间,娇嫩欲滴的茶芽儿便从枝头跳进了竹篮里。

茶农在屋里支起一口小锅,新鲜的茶叶一入锅,便发出轻微的滋滋声,炒青开始了,一片片茶叶在那口小锅里被反复翻炒。经过了炒青的茶叶还要理条、提香和焙干……这些工序,车间里的机器已经重复做了多年,在它有条不紊地运转中,茶叶一改之前的青涩,变得张扬肆意,那芬芳的茶香便再也憋不住似的飘散到空气中。一时间,扎根在青山绿水里的村庄便氤氲在浓郁的茶香中。

茶室里,茶叶即将迎来涅槃时刻。茶艺师将茶具摆上木桌,白底青花的茶

杯古朴典雅,与倒进杯子里的茶叶相得益彰。清澈的山泉水入杯,茶叶在水中浮沉、绽放,淡雅的香气顺着雾气袅娜蒸腾。安吉白茶外形细秀,形如羽毛,叶白茎绿的茶叶,嫩黄明亮的汤色,品尝者不由自主地闭上眼睛,翕动鼻翼,浅尝一小口,清润甘爽,回味生津,沁人心脾,洗涤了整个灵魂,品茶者的心轻易就被俘虏了。“坐酌泠泠水,看煎瑟瑟尘。无由持一碗,寄与爱茶人。”笔者陶醉在白居易《山泉煎茶有怀》的美妙意境中,真切地领悟到中国茶文化的博大精深。独特的安吉白茶在我国茶类百花园中独树一帜,绽放异彩!

春暖花开时节,我们在钟灵毓秀的江南邂逅安吉白茶,顿觉神清气爽,五脏六腑尽数贯通,悠然间,神思天外,宠辱皆忘,不知今夕何夕……

(作者系湖北省作家协会会员)