



微信公众号

# 济宁晚报

2026年3月30日 星期一

丙午年二月十二

今日8版 第3672期

济宁日报社主管主办

国内统一连续出版物号:CN37-0086

触摸济宁的文化脉搏

## 春日食鲜正当时

春回大地,野菜飘香。中国人遵循“不时不食”的古训,在各地餐桌上开启“吃春”的时令盛宴。这不仅是舌尖上的享受,更是中华传统文化中“天人合一”自然观、地域多样性和情感认同的生动体现。



### 尝鲜指南

1. 对不熟悉、不认识的野菜,不要采摘,避免误食有毒野菜。
2. 有些野菜是草本植物,采摘时不要连根拔起,这样它还能带根继续生长。
3. 采摘野菜时,避开污染区,如化工厂、污水、公路、垃圾填埋场等区域,避免食用污染野菜引起中毒。
4. 尝鲜即可,不要贪吃。老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质人群,尽量不吃或少吃野菜。

5. 野菜在烹饪前要经过浸泡、水焯,使口感更好,不会留下苦涩味。部分野菜中可能含有天然毒素,必须经过浸泡、水焯等去毒处理,在炒熟煮(蒸)透后才可食用。食用野菜后如有不适,应及时催吐,并携带剩余野菜和呕吐物就近就医。

6. 现在荠菜、苜蓿菜等野菜已经进行大规模人工种植了,若想尝鲜,最好到正规菜市场或超市选购新鲜野菜,现买现吃,不要长时间存放,以免因储存不当造成变质。

(来源:健康中国公众号)