

这个时节的有趣野事， 走起来—— 挖野菜去喽！

近日，天气持续晴好，在和煦春风的吹拂下，万物复苏，枸杞头、马兰头、荠菜头、香椿头、苜蓿头、豌豆头、小蒜头野菜也在郊野田埂边陆续冒头，无锡各大农贸市场、商超也有了它们的身影。又是一个吃野菜的季节，相比往年，今春复杂多变的疫情形势打乱了人们外出踏青采摘野菜的节奏。另外，今年野菜在规模化种植上有了“新动作”。

天气回暖，野菜抢先上市

“这个周末有市民到桃园里挖野菜。”昨天，阳山桃园种植户刘先生告诉记者，眼下正是野菜上市季，阳山种植区域相对多，野菜以荠菜为主，以往每年都有不少市民专门乘坐无锡公交608和611来到阳山挖野菜，桃园里、田间地头到处有挖野菜、踏青的市民身影。

据悉，从前两周开始，荠菜和马兰等野菜就已经开始上市了。记者在朝阳农贸市场上转了一圈后发现荠菜每斤2.5元至5.5元不等，马兰每斤8元至10元，销量都不错。记者询问了几个摊贩后得知，几种野菜的日销量大多在三五十斤。

年轻人工作忙碌，平时没空逛菜场，不少人习惯在线上生鲜平台下单后下班直接去取菜。上周五傍

晚5点半，朱先生下班后在小区里的取菜冰箱取出了提前买好的菜品。“正好看到平台推送了‘野菜尝鲜’专题，我买了些马兰头，还买了份香椿，100克要22.9元，虽然挺贵的，但孩子爱吃，就买来炒炒鸡蛋、摊个饼。”记者在生鲜平台上看到，“野菜尝鲜”专题里面不光有各种春菜的合集，还有菜单做法等介绍，很受不擅厨艺的年轻人欢迎。

市场上的野菜“野性”又有几分？记者在山水西路一家果园里找到了一片野生马兰，仔细一看，这里的马兰头才蹿出来2厘米，和菜场里肥长的马兰头相比还没成熟。园主薛老伯告诉记者，一般市场上卖的荠菜、马兰、枸杞头等野菜大多是大棚里种植的，野生的比较少。“附近

农户基本上家家都有野菜，都是自己家里吃吃，或者亲朋好友来带点回去。”薛老伯家在太湖边上有一片地，除了种植了一些青菜、萝卜等常见蔬菜外，还有两三垄马兰，五六棵香椿。“因为家里人爱吃就随手种了点，现在荠菜已经开花开始老了，马兰的话一茬一茬的可以长到6月份”。薛老伯笑着说，两个女儿周末回家会让她们带点回去，有亲朋好友来玩也会自己去地里挖点，等到醉李、杨梅上市后，来园子里采摘的客人也会带点野菜回去，“现在大家喜欢绿色无污染的食品嘛，野菜还是很受欢迎的”。红沙湾路两边的山林里还有野生的蕨菜和香椿，到了时令，附近的村民就会去采来尝鲜。

规模化种植，菜农谨慎选择

昨天，益家康蔬菜基地相关负责人殷晓丹介绍，今年他们基地暂未发现有菜农种植野菜。如果要野菜规模化种植，经济效益不稳定是让菜农谨慎选择种植的一个原因。一则温室大棚里水汽过足，二来采摘、挑选起来较为费事耗时。他以野菜马兰举例说，野外的马兰基本无杆子，温室大棚里杆子比较高，叶子也显得肥，作为一项常规野菜，马大嫂们宁愿选择向菜市场门口提篮挎卖的老奶奶购买。另外，大多居民都只会把野菜当作“调剂”菜品，而非常规蔬菜端上餐桌。当天，他遇到几拨人在田边挑选野菜，走进一看，多为荠菜和马兰头。殷晓丹表示在温度日均白天15摄氏度以及晚上5摄氏度的时候，野菜生长较快。

他告诉记者，与他们小时候相比，如今新农村建设与城市更新项目步伐节奏加快，挖野菜地方相较而言有逐渐减少的趋势。他提示道，春天是野菜“主场”，水稻田埂上会有更多的机会挖到野菜。

惠山区精细蔬菜园区的种植户这几年开始把野菜规模化、温室大棚化种植。“这些是紫背天葵，是新品种，也被称作功能菜。”在其中一个蔬菜大棚内，万寿河蔬菜基地负责人郜士团告诉记者，基地自2016年开始，专门划出来一片区域种植荠菜、马兰、菊花脑等传统的野菜，后来又加入了苦菊、芝麻菜、蒲公英，他们统称为“功能菜”。跟当初相比，如今荠菜、马兰的销量已噌噌地往上走。他分析道，眼下人们对健康更重视，是这些野菜的销量不断攀升的背后原因。尽管价格相比普通的蔬菜要贵上不少，每斤10多元，可仍有不少市民愿意为此买单。他们还把这些菜贴心地整理好以后，送进了市区几个大型精品超市和卖场，不承想购买的市民数量超出预期，经常要去补货。

“今年至少保证5亩野菜和功能蔬菜种植面积。”郜士团表示，因园区区域功能有所调整，原来专门的“野菜区”不复存在，但是市场又有需要，所以他们今年在野菜品种和功能性上与科技团队合作进行了改进，除了常规野菜，紫背天葵、养心菜、芝麻菜等新菜品也将供应市场。

(晚报记者 黄振 潘凡/文、摄)

挖野菜，享受的是乡野乐趣

每年3月份，阳山、山水西路一带，甚至小区里、公园里、马路边都会有老年人挖野菜的身影。对于老年人来说，清新鲜美的野菜，既是对曾经节俭岁月的抚慰，也是富足时光里心头不舍的追忆。如今，也有不少年轻人喜欢挖野菜，他们更享受的是接近自然的野趣和对绿色食物的追崇。

五五是个运动爱好者，经常会去郊外跑步、越野。运动之余，她也发现了不少挖野菜的好地方。春节假期，五五就和几个朋友相约，在阳山附近的一个葡萄园里挖了不少野菜。“听朋友说空着的地里自然生长出了很多荠菜，我们一群小伙伴就去挖了，很开心。”五五说，“虽说花三四个小时才挖到两三袋是挺累的，但也有种满足感，接近乡野的接地气是种乐趣嘛”。

野菜挖得多了，五五也总结了不少经验，比如最好不要去路边或小区里挖，可能会打药水；要去农村的自留地或果园里挖，那里的野菜

通常比较肥。五五还分享了荠菜的吃法和储存方法：“荠菜挖回去后要把根修剪一下，去泥洗净后在水里焯一下，稍微放点盐和油，十秒钟捞出来，沥干水分后放在速冻里可以吃几个月。想吃的时候就拿一点出来，豆腐荠菜汤、荠菜炒肉丝、包荠菜馄饨等，都很鲜香。”

沈女士也喜欢挖野菜，在她的记忆中，小时候就经常陪着妈妈到乡下去找野菜挖。沈女士笑称喜欢挖野菜算是代代相传，她的奶奶、妈妈、阿姨、婶婶都喜欢，一边挖野菜一边聊家常，发现成片的野菜地就会特别惊喜。儿子出生后，她就经常带着儿子去体验“春天挖野菜，秋天摘水果”的野趣，这样也能拉近亲子关系。

26日是周六，连着好几个周末都加班的沈女士终于休息了，她迫不及待地跟家人一起去红沙湾附近的一个小农场撒欢。这个只有300平方米的精致小农场堪称现实版“开心农场”。“年前撒了一片荠菜

籽，现在长得刚刚好。准备再撒点马兰、枸杞的种子，因为这些野菜生命力强，不需要花太多精力去养护。大家都喜欢这种纯天然的绿色食品。”

不过营养师表示，野菜并非野生的就好，由于野生蔬菜的生长环境不可控，因此食用的安全性也就没有保证。而大棚里种植的野菜，不滥用催熟剂，其实和野生的在营养上也并没有什么差别。营养师建议，市民在买这些春味野菜时，最好买个头中等的，以免遇到催熟膨大的野菜。

