

春食野菜正当时 食用野菜有讲究

春天的野菜,由于茎叶鲜嫩,比较可口,受到很多人喜爱。马齿苋含有蛋白质、粗纤维、钙、磷、铁、钾盐和多不饱和脂肪酸等多种人体所需的营养成分,其中钾盐和多不饱和脂肪酸对人体心血管有益处。蒲公英富含蒲公英素、蛋白质以及微量元素和维生素等,还具有清热解毒、抗菌等功效。但专家提醒虽然春季的野菜不少有食疗功能,但是注意事项也不少,如何更好地食用野菜,健康与美味兼得?一起来看看吧。

野菜性寒,不宜多食

茂名市中医院专家熊霸提醒:野菜的吃法有很多种,清洗干净焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。但是值得注

意的是,食用野菜重在尝鲜,难以满足人体所有的营养需求,应注重食物多样性和膳食平衡,不宜多吃。再有野菜性味苦寒,偏于寒凉,对于脾胃虚寒的人群也不宜多吃。对于妊娠妇女也要避免食用,以免寒凉滑利造成不良影响。

专家说,部分野菜如苦菜、灰菜、马齿苋含过激物质,易引发过敏甚至引发过敏性皮炎。

专家建议,对紫外线比较敏感的人群应慎食这些野菜,尤其是外出旅游或需要日光下工作前,最好不要吃这些光敏性野菜。即使市民没有明显的敏感性,也要注意食用量。

在食用野菜后,也应尽量避免阳光直射,或直接将之安排在晚餐时食用。吃野菜后,

还应该多喝水,以加快排泄,缓解过敏症状。

野菜有真假,辨别需谨慎

专家说,食用野菜,也需要懂点辨别知识。因为,有些有毒植物与野菜外表较为相似,如毒芹与水芹菜等外形上相似,不容易分辨,容易误食,轻者可出现头重、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,重者可致呼吸困难、循环衰竭、意识障碍而危及生命。

如果发现野菜中毒者,应立即拨打120请求送医处理。在医生到来之前,可用手指或其它代用品刺激中毒者咽喉,迫其催吐。待医生到来之后进行专业治疗,确保安全。(茂名日报社全媒体记者陈莉)



落花。林令 摄



扫码关注,快捷投稿

诗二首

■ 刘生斌

夏夜枕上

最忆儿时梦乡,
枕上天籁共芬芳。
母亲夜深人未睡,
轻摇蒲扇驱蚊忙。

无题

谁说人生少知己,
且吟且咏且徐行。
万卷书香常作伴,
一点诗心不染尘。

想起了张同学

■ 陈冲

几十年过去了,不知为什么,突然想起了读中学时的张同学。

张同学原籍武汉,随父母来在化州就读。她也像当年的许多女孩那样,留着两条长辫子,白净的脸上带着微笑,绽起两个浅浅的酒窝儿,且能歌善舞,写得一手漂亮的钢笔字,被同学誉为“班花”,并当选为文娱委员。

我和她邻桌,学习之余,偶尔也说说笑笑,或悄悄传个纸条,但内容多为学习方面的,绝无半句出格。更多时候,是相视一笑,无言中正谓“心有灵犀一点通”,彼此之意,心领神会。日子就这样飞翔着,简单、恬静、快乐。

有一天晚上,张同学在寝室里冒出了这么一句:“全班男生,我就喜欢陈冲。”这话顿时引来舍友一片哄笑,很快便在

班中传开了。

班中好些男生在暗中追求张同学,听了此话,妒忌的不少,我自然成了很多男生的“情敌”。我惶惶然,不知所措。

然而,张同学全不当一回事,仍然我行我素。在众人面前仍像以往那样无所顾忌,有时课间休息时会从兜里掏出一块巧克力,当着众人的面塞给我;有什么好笑的,仍然当着众人的面说给我听,笑得仍然是那么坦坦荡荡,无拘无束。但说实在的,借着夜色为掩护,到学校后山公园悄悄地散散步,在花前月下挽手并肩细语衷肠,却是从来没有过的事。

初恋,大多是无果的,我们未能幸免。毕业时,大家各奔东西,虽然通了几次信,但自己觉得门不当户不对,很是自卑。况且毕业不久,她进了县邮政局捧上了“铁饭碗”,我仍

在乡下“修地球”,这完全是两个不同的人生路。很自然,这段“初恋”,就这样“悄悄地来”,又“悄悄地走了”。当在意料之中,早有心理准备,故我并不感到怎么苦痛。

不久,张同学成了人妻、人母,后随夫定居湖南长沙。我故意与她断绝了联系,免得影响他们夫妻之间的感情。与她要好的一位女同学,一直和她保持联系。有一次,我意外地遇见这位同学,她告诉我:“张同学在电话中常提起你,问起你,说负了你,对不起你,至今仍感愧疚。”

其时,已是别后30多年,还说这些做什么呢?但说实在话,我心里还是挺欣慰的,爱情没了,友谊还在。对于我来说,足够了。谢谢张同学,还记起我,想起我,请保重,“但愿人长久,千里共婵娟”。

我的童年乐园

■ 周华太

我家住山腰村,位于陵罗两江河畔。合江镇因两江汇流(统称罗江)而赢得芳名。江水洁净,村民们祖辈都有“常饮陵罗水,又食两江鱼”之说,而我们小孩子对那沙洲墩美丽的“船阵”,存有挥之不去的记忆。

两江江水源远流长,每当雨季洪水泛滥,堤岸崩塌,沙石淤积河中,久而久之成了丘(俗称墩)。其中分为大墩、中间墩、尽尾墩。这些墩可由迁住该村的户主拣择。我爷爷拣大墩,其余是周氏族亲庆溪、清溪弟兄的。皆因常遇水淹之故,墩都是种竹木为主,还任由杂木、野花、野草生长着。到春暖花开、草长莺飞时节,牧童放牛其间,鸟站高枝,呼朋引伴的,蜂飞蝶舞,倒映水中,一派大好风光,徜徉其间,令人流连忘返。

尽尾墩是清溪的商业用地,不种作物,平坦的墩面大部分是细嫩白沙,是我们小孩子玩耍的场所。这项游戏玩腻了又玩那样的:如灌土狗啦,“吊”沙虫啦,既轻松又好玩,那状如小漏斗的小窝窝不是沙虫的住地么?我们先向女孩子“借”来一条长发,从窝窝里捞出一只沙虫,小心地绑住它的脖子,放到其他的窝里扫一扫,那窝里的沙虫即时又开双钳,把“吊饵”的尾部钳住,就吊上来了。接着我们开始比赛,谁吊得多就是赢家,我手疾眼快,吊得最多!玩腻了又要把它们放生的,先数各自同等的个数,“一二三”便一齐放在抚平的细沙面上。很快,它们迅速往沙下面逃遁。不管谁胜谁负,让它们回归自然,过着清闲自在的生活,又是一大乐事。

每当初春到来,就是尽尾墩主人清溪“造船厂”(俗称为船阵)的开业时间。他与要造新船的疍家早就约好,把所用的松木和樟木就位。工人、师父都是周氏族亲,信誉高,质量好,年年如是。正因为是俗亲,我们常到他们工棚里玩,他们给我们讲故事,讲疍家人的忌讳等等。比如煎炒东西,要说顺转,忌说翻转;说潜水,忌说沉水等等。如果说错了会挨骂的呵!“水浸千年松,日晒万年樟何也?”师父问。他这是要让我去思考呢。我细看,岂不是松木用在浸水的部位,樟木用在船头船尾暴露于阳光下的呢。“松木水浸千年不腐,樟木日晒万年不坏。”我回答。师父不仅仅会造船,说话也寓意深长,令我受益匪浅。师父们知道我们小孩子有在大雨之后夜照“大水瓮”(一种形似蛤蟆的动物,身体滑溜,春天雨后伏在塘边杂草旁)的爱好,但缺乏松明火把。他们便把开工时大刀阔斧劈下的松片,拿一些送我照明以捉“瓮”之用。有时我们也会把煎熟的“大水瓮”送几只给他们品尝,他们吃得津津有味的。开工时间一到,他们各就各位,我也会到工地观看。只见那拉大锯割木的两人,两双手像在顶力似的一来一往,不分胜负;使小锯的一手上下用力,锯屑像天女散花;凿子的一手扶一手用斧子敲,啾啾咕咕地响动,用利钻的,钻头左右旋转,吱吱嘎嘎的……整个船阵像演奏着交响乐,令人陶醉。

工人们经过几个月时间密锣紧鼓地劳作,新船竣工下水之时,又是一番乐趣;船主有“进新居”的喜悦,船阵老板有如期交货的欣慰,工人们有拿到劳动报酬的高兴,我们小孩子最期盼的是看热闹,吃黄豆糖。时间说到就到,新船下水的那天傍晚,村上被请来助力的青年壮汉,还有工人、师父等人,大家一齐出力,把新船顺着预先点燃的三个柴火堆上面推过去。听那“嗨呀,嗨呀”吼起的呼叫声,村民的助力呐喊声,同那“噼里啪啦”的鞭炮声混合在一起,响彻两江的上空,直到新船完全浮在水中,才渐渐地远去。

接下来,就是分享黄豆糖了。新船主家人捧着一盘黄豆糖,你一捧,他一捧,见者都可分份,孩子们嚼着又甜又香的黄豆糖,有着说不出的高兴。被邀请为新船下水助力的村民,同疍家共进晚餐,“水陆一家亲”,美哉!又一艘新船竣工,顺利下水交付使用,壮哉!

光阴荏苒,时过境迁。上世纪七十年代合江拦河坝建成,“船阵”被淹没了,坝面上是一片平静如镜的水域,木船运输已跟不上时代的需要,随之停航了。合江人不断地利用两江之水灌溉、发电,为人民带来更多利益。打鱼人随之增多,每天打捞不少鲜活鱼虾,令人们大饱口福。

如今,每当目睹那残存的尽尾墩,就想到当年小伙伴们在墩上玩游戏、吊沙虫的快乐情景,就像见到工人在船阵上辛勤劳作的殷殷热情,就像见到疍家主人一捧捧地派发黄豆糖般高兴……我童年的乐园——船阵,永远铭记在心中!