

昆明市消協：採摘和食用野菜八注意

發佈日期：2017年4月7日 來源：雲南省消費者協會

春天是萬物生髮的季節，各種野菜也蓬勃生長，愛吃野菜的人們，多了些採摘野菜的欣喜和品味嘗鮮的期待。生長在雲南這方充滿山野氣息水土上的人們，更是對野菜情有獨鍾。不過，野菜雖美味，人們未必懂得怎樣採摘和食用，昆明市消協在這裡提醒大家：

- 一、不認識的野菜不可採摘和食用。在採摘野菜前，應先學習和掌握基本的野菜知識，但由於很多人對野菜的認識有限，有時採摘到的野菜不能確認，這樣的野菜切不可盲目食用，應選擇較瞭解的野菜採摘和食用。
- 二、受污染的野菜不可採摘和食用。野菜也並非完全綠色環保，城市綠地裡偶爾生長出的野菜大多被汽車尾氣、除蟲劑等污染過；生長在垃圾堆或者骯髒的河道附近上的野菜會被污染；郊外化工廠等附近空氣不佳，生長的野菜容易吸收化學物，所以採集野菜時，最好去遠離市區、環境乾淨、空氣清新的野外。
- 三、久放的野菜不宜食用。野菜最好是趁新鮮食用，久放的野菜不但不新鮮，而且營養成分減少，口感也比較遜色，這樣的野菜不宜食用。
- 四、食用野菜要注意清洗。春季是蟲卵復生的季節，如果可涼拌食用的野菜洗滌不徹底，在涼拌食用後容易造成腹瀉，所以食用野菜要清洗乾淨。有的野菜務必在清水裡浸泡、清洗後再烹飪，避免食用後的不適感。
- 五、選擇正確烹飪手法。雖然野菜的烹飪注重保持其“野味”，但關鍵還在於根據野菜不同的特點選擇不同的烹調方法，烹飪應注意健康安全，不能盲目烹飪食用。
- 六、野菜雖鮮不可多食。因多數野菜性涼致寒，過量進食易造成脾寒胃虛等病，不管是什麼野菜，嘗嘗鮮就可以了，不可長期和大量食用。
- 七、選購野菜須謹慎。在市場上購買野菜，要問明生長地點，要看好色、形，並先聞聞氣味，若有刺鼻的異味則要淘汰，以免誤購誤食了有毒或有污染的野菜；在超市和商場裡購買帶包裝的野菜時，要選擇包裝上印有“綠色食品”標誌的。
- 八、食用野菜如有不適應立即就醫。食用野菜時應注意自身體質，食用後如出現噁心、頭暈、嘔吐、腹痛、手腳發冷、四肢麻痺、昏迷等症狀，應立即就醫；過敏體質的人應慎重食用野菜。