

春季限定 中草药“上鲜”啦

医生提醒:清热解毒居多,脾胃虚寒者少吃

常见中药材变身时令鲜菜。最近,逛菜市场的市民发现,不少菜摊上出现了几样“生面孔”:鱼腥草、蕺菜、金线莲、桑叶、艾叶……它们不仅是中草药,鲜嫩时期的它们还是一道美味,炒蛋、煲汤、凉拌,“可盐可甜”。需要特别提醒的是,美味有“药性”,需要因人酌情酌量食用。

■融媒体记者 陈玲红 通讯员 陈玮铭 文/图

市场 中草药“鲜菜”现身菜摊

记者走访了市区几家菜市场,发现有不少菜摊售有“春节限定”鲜菜。“鱼腥草的根就是折耳根,买的人最多,但多数是四川、湖南一带的外地人买,本地人较少吃。”在丰泽区东美农贸市场,四川来的罗先生卖菜二十多年了,在他的菜摊上,鱼腥草分三种:菜根、菜叶和根叶。“菜根一斤七八元,叶菜一斤十元,根叶都有的一斤十七元,卖得最贵,因为

这种最嫩。”罗先生介绍,折耳根一般是凉拌,吃个爽脆的口感。

“前几天也卖过马齿苋,买的人不多,马齿苋有红的有白的,口感比较酸。”罗先生说。

在隔壁菜店,老板娘把蕺菜、香椿、金线莲摆在入口处最显眼的位置。她介绍,这三种当中金线莲卖得多,因为本地人炖汤喜欢用,其次便是香椿。“香椿一般是炒蛋,这几年比较热。”老板娘介绍,蕺菜六七把卖了两三天,不好卖。“蕺菜一般凉拌、炒腊肉,口感脆滑。”老板娘说。

在大润发超市,新鲜的桑叶、艾叶被包装成盒卖,一盒150g分别卖5.98元和7.98元。在新华都购物广场,还有新鲜的板蓝根青菜,一包250g售价4.8元。“这种菜品知道的人不多,买的人自然也少。”售货员介绍。

医生 中草药有偏性 不可以贪吃

“总的来说,这些能鲜吃的常见中草药很多是清热解毒的,这类草药一般性味寒凉,所以脾胃虚寒的人要少吃。”全国中药特色技术

传承人、泉州市中医院副主任中医师黄金城介绍,在采摘时要注意辨别,不食用不认识的草药,以免引起中毒;不宜过量或长期食用一种

中药野菜,中医治病讲究“中病即止”,以免伤正;有过敏体质的人食用中药野菜要多加小心,如有过敏症状应立即停止食用并及时就医。

食用指南

●鱼腥草(折耳根)

“鱼腥草全身都是宝,有清热消炎功效,对肺部感染尤其友好。”

食用方式:凉拌(经典吃法)、炒腊肉、煮汤。

功效:清热解毒、利尿通淋、消痈排脓,抗菌抗病毒,缓解咽喉肿。

禁忌:性寒,脾胃虚寒者少吃;过量可能引起腹泻;过敏体质慎食。

●马齿苋

“马齿苋也叫五行草,花黄、根白、叶绿、梗红、种子黑,五色。在野外非常常见。草酸多,吃前一定要焯水。”

食用方式:焯水后凉拌、炒蛋、煮粥或做馅。

功效:清热解毒、凉血止痢,辅助降血压、控血糖。

禁忌:孕妇慎用;脾胃虚寒者、大便溏泄者少食。

●金线莲

“炖汤清热解毒,但脾胃虚寒的不能多喝。”

食用方式:鲜品炖鸡汤、排骨汤,或晒干泡茶。

功效:养肝护肝、增强免疫、降火润燥,常用于调理体质虚弱。

禁忌:性凉,体质虚寒者少食;孕妇及儿童慎用。

●板蓝根(鲜叶)

“和中草药一样,对咽喉很友好,有消炎解毒的作用。”

食用方式:嫩叶焯水凉拌,或

煮水代茶饮。

功效:清热解毒、抗病毒,缓解风热感冒。

禁忌:性寒,体质虚寒者少用;不可长期大量食用,可能伤脾胃。

●桑叶(鲜叶)

“桑叶炒鸡蛋、煮汤都可以,比较清淡爽口。”

食用方式:嫩叶焯水凉拌、煮汤(如桑叶猪肝汤),或裹面蒸食。

功效:疏风散热、清肝明目,辅助降血糖、降血脂。

禁忌:性寒,脾胃虚寒者少食;孕妇慎用。

●艾叶

“民间用它做清明粿,用它做的清明粿比鼠鞠草更有草药香,药用价值也更大。”

食用方式:焯水后做青团、艾叶煮蛋、艾叶粥。

功效:温经散寒、止血止痛,缓解女性痛经。

禁忌:有小毒,必须煮熟;阴虚血热者及孕妇禁用。

●鼠鞠草(清明菜)

“也很常见,一般是把它捣碎加点糯米粉做清明粿,草药味较淡。”

食用方式:做青团、煎饼。

功效:祛湿化痰、止咳平喘,缓解风湿关节痛。

禁忌:孕妇慎用;过量可能引起轻微头晕。

●红凤菜(血皮菜)

“野外常见,性凉,要少吃。”

食用方式:炒食(经典搭配猪肝)、焯水凉拌。

功效:补血止血、清热解毒。

禁忌:含吡咯里西啶生物碱,需充分加热且少食;肝功能异常者慎用。

●白凤菜

“也叫片仔癀草,喜欢生长在潮湿的阴地上,在漳州民间用它来煲汤,味清淡。”

食用方式:清炒、煮汤,或与豆腐同炖。

功效:清热解毒、润肺,民间用于缓解咳嗽。

禁忌:性凉,体寒者少食;过敏体质者慎试。

●紫苏叶

“一般是烤肉店提供让你卷着肉吃。家用一般煮鱼、虾时可以放一点解毒,也可煎蛋。”

食用方式:生食卷烤肉、凉拌、煮鱼汤去腥,或泡茶。

功效:解表散寒、行气和胃,缓解风寒感冒、胸闷腹胀。

禁忌:性温,阴虚内热者少食;气虚多汗者慎用。

●荠菜

“野外也非常多,北方人很爱切碎做包子、饺子,有利水明目的功效。”

食用方式:焯水后包饺子、凉拌、煮荠菜豆腐汤。

功效:凉血止血、清肝明目,辅助降血压。

禁忌:性凉,体寒者少食;肾病患者适量(含钾较高)。



金线莲



蕺菜



桑叶



折耳根



红凤菜



首位致电本社24小时热线96339
报料的袁女士获得线索费80元