

caishu11 / March 31, 2012 11:03AM

[健康飲食 > 春季吃野菜的好處和注意事項！！](#)

春季到了，各種植物都冒出新芽，因此春季也是吃野菜的最好時節。不過我哇健康網小編提醒適量食用有好處，但大量食用不安全。為防止農藥中毒，采摘的野菜壹定要用清水清洗幹淨，最好用1:5000的高錳酸鉀溶液浸泡半小時左右。[\[url=http://iksog.cocolog-nifty.com/blog/2012/03/life-is-a-blank.html\]](http://iksog.cocolog-nifty.com/blog/2012/03/life-is-a-blank.html)[Life](#)[\[/size\]](#)[\[color\]](#)[\[url\]](#)

適量食用有好處

人們常用“吃春”、“咬春”的芽菜可分為三種：壹種是樹上長的，如柳芽、香椿等；第二種是地裏長的，如馬齒莧、馬蘭頭、芥菜等；第三種是水邊生的，如莼菜等。

中日友好醫院急診科主任醫師柴枝楠表示，有的野菜適量食用對人體有好處。如香椿，中醫認為其性平味苦，有清熱健胃、消炎解毒、收斂止血、除瘀祛濕功效。現代研究發現，香椿含有維生素E，還富含蛋白質、鈣及多種維生素，適量食用對人體有好處。

大量食用不安全[\[url=http://blog.she.com/meimayyu/view/20917684/2012/03/30/Once%20a%20very%20love%20you%20of%20person\]](http://blog.she.com/meimayyu/view/20917684/2012/03/30/Once%20a%20very%20love%20you%20of%20person)[Once](#)[\[size\]](#)[\[color\]](#)[\[url\]](#)

專家表示，有的野菜食用後不甚安全，特別是大量食用可能引起食物中毒。就拿柳芽來說，大量食用就很不安全。柳樹屬楊柳科植物。楊屬或柳屬的壹些植物有小毒，主要含水楊甘，大量服用水楊甘可產生水楊酸的副作用，如耳鳴、嘔吐、頭痛、眩暈。大量誤食後引起出汗、口渴、嘔吐、耳鳴、視覺障礙、血管擴張，嚴重時呼吸困難、嗜睡、喪失知覺。

中毒後可催吐

采摘野菜食用，須注意什麼呢？柴枝楠表示，為了防止農藥中毒，采摘的野菜壹定要用清水清洗幹淨，最好用1:5000的高錳酸鉀溶液浸泡半小時左右。[\[url=http://iksog.diblogotus.com/my-life-forever-billet-253226.html\]](http://iksog.diblogotus.com/my-life-forever-billet-253226.html)[My](#)[\[size\]](#)[\[color\]](#)[\[url\]](#)

壹旦發生中毒，輕者立即就地催吐。催吐法很簡單，適用於清醒且能合作的患者。催吐壹般用清水，水的溫度不宜太高也不宜太涼。因為水的溫度高可以使胃血管擴張，加快毒素吸收；水的溫度太低，容易刺激胃蠕動，促使毒物進入腸道。催吐時每次快速喝下清水約500毫升，然後以食指或筷子或雞毛輕輕地探喉，刺激喉部神經促使嘔吐，如此反複多次，直到吐出物為清水為止。但催吐的方法禁用于有動脈瘤、食管靜脈曲張的患者。洗胃應爭取在誤食或服毒6小時內進行。

此外，民間流傳壹些簡單有效的急救解毒方法也可以使用；如綠豆湯有壹定的解毒功能，方便、安全、有效。

具有保健功效的野菜菜譜推薦

1、蒜茸車前豆皮

原料：嫩車前草300克，豆腐皮150克，蒜茸20克，精鹽3克，味精2克，黃酒5克，白醋15克，麻油10克。

制作：[\[url=http://mylife.cuisine-spirit.com/please-be-sure-to-cherish-her-4164.html\]](http://mylife.cuisine-spirit.com/please-be-sure-to-cherish-her-4164.html)[Please](#)[\[size\]](#)[\[color\]](#)[\[url\]](#)

(1)車前草摘洗幹淨，放入沸水鍋中焯壹下，撈出淋幹水，整齊碼放車前草上。

(2)豆腐皮洗淨，切成細絲，放入沸水鍋中焯壹下，撈出淋水，碼于車前草上。

(3)蒜茸、精鹽、味精、黃酒、白醋倒入碗中攪均，澆于車前豆皮上，再淋上麻油，食用時拌均即可。

特點及功效：色碧嵌黃，質地脆嫩，鹹鮮味香，蒜味濃郁，清熱解毒。

2、清炒車前草

原料：鮮嫩車前草500克，蔥花10克，蒜茸10克，精鹽3克，味精2克，黃酒5克，麻油5克，植物油20克。

制作：

(1)車前草摘洗幹淨，放入沸水鍋中焯透，放冷水中漂洗，取出淋幹水分。

(2)炒鍋上旺火，放油燒至六成熱煸蔥花、蒜茸至香，烹入黃酒，下入車前草、精鹽炒均，在放入味精，淋上麻油，裝盤即可。

特點及功效：色鮮綠，質嫩脆，味鹹鮮，解熱毒，降血壓。

3、酸辣刺兒菜[url=http://iksog.livejournal.com/9909.html][size=1px]Lovers[/size][[/color][[/url]

原料：刺兒菜嫩牙500克，蒜茸25克，精鹽3克，味精3克，醋20克，黃酒5克，麻油15克。

制作：

(1)刺兒菜摘洗幹淨，放入沸水鍋中焯透，撈出瀝水，放碗內備用。

(2)蒜茸、精鹽、味精、醋、黃酒、麻油放入刺兒菜碗內，拌均，裝盤即可。

特點及功效：色綠油亮，質地脆嫩，鹹鮮酸辛，涼血破血。
