

“打野季”，本报推荐2处亲子打野地

## 摘野菜钓野虾，带娃去野外“进货”

今日女报/风网记者 赵周舟

水灵灵的野菜、甜滋滋的野果、活蹦乱跳的小龙虾……暮春四月，新鲜美味的乡村美食成为潮流，越来越多的亲子家庭选择去户外打野，品味“舌尖上的春天”。

户外打野是指在自然环境中，通过野营、户外徒步等方式进行狩猎或采集等活动，携程数据显示，4月以来，平台中“乡村采摘”等关键词热度同比上涨2倍。有着丰富打野经验的长沙妈妈吴倩告诉今日女报/风网记者：“在大自然里打野充满了乐趣。不仅能带孩子感受春天的风景，也能收获来自大自然的馈赠。”



野菜、野果、小龙虾，享受大自然的春日馈赠。

## 去大自然“野菜市场”进货

淅淅沥沥的春雨催发了星城的绿意，也敲开了大自然“野菜市场”的大门。“我们今年挖了野葱、蘑菇、蒿子、芦笋、鼠尾草……”说起近期与儿子瓜瓜一起打野的春日收获，吴倩如数家珍。

吴倩并没有太多跟野菜打交道的经历，瓜瓜爸爸却是货真价实的“乡里娃”：“他从小就很会辨认野菜，现在经常带着我和儿子一起捡寒菌、挖笋子，我们走到哪，他看一下地形，就知道这个地方应该有什么。”

在“智囊星”的带领下，吴倩母子开始慢慢熟悉起各种野菜的样子与特性。

紧握着小拳头的蕨菜、叶子是三角形的地菜，又尖又细的芦笋、有特殊气味的野葱……“有的时候我们也会用植物识别APP来辅助，基本一采一个准。”吴倩告诉今日女报/风网记者，6岁的儿子正是对大自然感兴趣的年纪，更对“挖土”这件事乐此不疲，春天挖野菜已经成为了吴倩一家户外出行必备的体验环节，也正因此，在吴倩眼里，长沙周边不少适合郊游的地点成为了“野菜市场”。

“想采野葱的话，回龙洲、靳江河畔、三合垸有不少，回龙洲可以露营野炊，靳江河畔有不少农庄适合亲子游玩；湘府路大桥下不仅有油菜花，也有不少艾蒿、芦笋和荠菜；我们在许兴村亲子徒步时摘了蕨和荠菜，在山鹰潭、河咀上、松雅湖畔摘了不少地木耳……”吴倩介绍。

对瓜瓜来说，摘野菜不仅好玩还好吃。每次发现野菜，他都要问一句“这个能吃吗？”“可以怎么做着吃呢？”在每一次的采摘与烹饪尝试中，瓜瓜也渐渐有了自己喜欢的野菜食谱。“荠菜煮蛋、车前草煮水、桑葚泡茶都符合他的胃口，但他唯独接受不了野葱，觉得味道太大了。”

## 摘野果，探寻桑葚与蚕的一生

上周日，吴倩一家从长沙市天心区许兴村的人形山打野归来。“人形山是非常适合亲子家庭户外徒步的地方，不少家长特意带孩子来摘‘乌泡子’，靠近山道与平地的地方差不多被薅秃了。”吴倩笑着说。

“乌泡子”又叫三月泡、树莓、山抛子，五一前后正是成熟的季节。“乌泡子”枝干浑身是刺，采摘本就不易，而吴倩一家出发的当天又下起了小雨，这下寻找“乌泡子”也成了难题。

好在瓜瓜爸爸经验丰富，很快就在一个相对比较偏僻的位置发现了大把“乌泡子”。只见“摘果高手”一双手在荆棘丛中上下翻飞，不多时，一家人便收获满满。“‘乌泡子’大多生长在山林里，有些靠近平地 and 山道，也有的长在陡峭的山崖上，采摘时要注意安全，别去危险的地方。”吴倩建议。

4月末5月初也是桑葚的成熟期。“长沙有许多地方能摘桑葚，去年瓜瓜在养蚕，我们满长沙薅桑树叶，后来在湘江南路的一段江滩找到一大片野生桑葚林，当时我就把这个地址记下来了。”吴倩告诉记者，“等到5月份桑葚成熟之际，我们故地‘重摘’，瓜瓜摘了满满一篮子，开心地合不拢嘴。”

除了湘江南路此处，吴倩介绍：“株洲古桑洲上到处都是桑树林，不仅可以摘桑葚，还能品尝桑叶茶和桑叶酒。”古桑洲是湘江株洲段上的一个小岛，只能坐轮渡前往，全岛长度仅3.5公里，岛上居民世代以种桑养蚕为生，是名副其实的“世外桃源”。

“瓜瓜从坐船上岛时就开始兴奋，当时正值1月，家家户户都在晒蚕丝，一团团白色的蚕丝在太阳下发着光，场面很震撼。”吴倩回忆道，古桑洲岛上没有宽阔的马路，可以步行或者骑小电驴观光，洲头有一棵1300岁的古樟，需要五六个孩子才能合抱住，树下还有岳麓书院罗典先祖罗瑶的古

墓。“我们跟岛上的居民聊了会天，他们非常热情地推荐我们5月份过来摘桑葚。”

回家后吴倩将这次经历发布在社交平台上，立刻收获了阅读量破万的热度，如今，这篇文章留言区依然有不少网友交流着游玩体验：“5月到古桑洲实现了桑葚自由”“居然还可以买蚕宝宝，孩子很开心”“摘了桑叶回家炒蛋，贼香”……

“听说今年古桑洲的桑葚已经成熟了，近期我们准备再带瓜瓜去一次。”吴倩笑着说。

## 钓龙虾，享受春日惊喜

“快看！小龙虾上钩了！”

“一说钓虾，他从前一天晚上就开始兴奋，自己就开始提前收拾装备了。”吴倩说，在所有的春日打野项目中，瓜瓜最喜欢的是钓小龙虾。

母子俩经常光顾的户外钓虾地点是三合垸的一条小水渠，夹在农田与公路之间，看起来平平无奇。吴倩解释，发现这片“钓虾宝地”也是机缘巧合，2023年春天，他们一家在三合垸踏青，中午吃饭的时候听农家乐的老板聊起，说“他家门口的水沟里就有虾”。

一家人迅速准备了简单的装备，“钓虾小分队”就在农家乐旁的小水渠边支了起来。

“用的就是竹竿与中午吃剩的鸡皮、鱼骨头，把它们拴在钓竿绳子上放进水里，等虾上钩，一拉就可以了，第一次就钓到了几十只。瓜瓜还告诉我们，旁边还有人用网子捞了好斤小鱼小虾。”吴倩告诉记者，后来他们一家也“开发”了一些别的钓虾点，但并不是每次都能有收获，吴倩总结经验：“水浅，能肉眼看见虾子上钩就会比较好钓，也更能激发孩子的能动性，增强他的体验感。”

对吴倩来说，三合垸除了钓虾，还是一个非常适合春日亲子游的“宝藏地”。

这里临近捞刀河畔，河滩平坦宽阔，草

地丰茂，不少亲子家庭在这里露营。

吴倩推荐亲子家庭沿着捞刀河畔乡村漫步，能采摘车前草、水芹菜、艾叶等各种野菜。河畔不远处就是古朴大气的李公庙，这座有着千年历史的道教庙宇，见证了长沙的历史变迁，承载了无数信徒的信仰与祈愿。“继续往前走，会看到种着一排水杉的公路，不少农庄坐落在此，玩累了可以择一家吃饭休憩，还能带孩子采摘蔬果。”吴倩笑着说。



TIPS

亲子打野地推荐:

## 古桑洲

自驾导航“古桑洲码头”，再坐轮渡上岛（来回6元，半小时一趟）

推荐理由：岛上都是桑树林，春天来可以采桑叶、摘桑葚、缫丝，10块钱实现桑葚自由。

## 三合垸

自驾导航“长沙县谭家老屋（旁边沟渠）”

推荐理由：这里非常适合小朋友钓虾，小龙虾肉眼可见，操作难度小，资源丰富。周边风景优美，农家乐众多，可露营、采摘、吃美食，适合亲子一日游。



TIPS

打野安全提示:

对于不熟悉、不认识的野菜，不要采摘；避开化工厂、污水排放处、垃圾填埋场等污染区，避免食用被污染的野菜。