



野菜尝鲜正当时。



时令野菜上市,深受市民青睐。



小小“羊肚菌”撑起致富伞。

# 菜篮子里的「春天」味道

“一畦春韭绿,十里稻花香。”“青菜青丝白玉盘,西湖回首忆临安。”这些优美的句子描绘出春天到来,洋溢着春的气息,散发着诱人的香味。没错,春天的味道在公园里、在田野间,也在普通市民的菜篮子里。

## 春季蔬菜受到追捧和喜爱

“你看,这香椿芽刚进来的,多新鲜,买回去做香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、香油拌香椿都是可以的,很好吃也很方便……”近日,记者来到相山区黎苑菜市场,一位卖蔬菜的商户向记者介绍说。据了解,随着气温上升以及香椿大量上市,该菜价格变得亲民,摆在了摊位的醒目位置,成为了市场的热销菜。除了香椿芽,记者在菜市场还看到蒜苗、香菜、上海青、菠菜等蔬菜也受到了市民的喜爱。

菜市场上这么多绿色蔬菜,有哪些是咱们本土产的呢?种植的情况如何?淮北市淮优农产品蔬菜产业协会会长牛成河告诉记者,目前,我市种植蔬菜以大棚种植为主,全市蔬菜大棚有2万亩左右。当季,本市蔬菜主要以绿叶菜居多,像上海青、芹菜、菠菜、油菜、生菜、菊花菜、茼蒿等。由于绿叶蔬菜生长周期时间短,上海青、生菜从播种到收获40天就可以上市,一年一亩地棚可以种植7茬,每亩年产量20吨左右,投资少见效快,利润最大化。绿叶菜一年四季都可种植,冬季温度较低,种植的品种比春天少一些。除了绿叶菜,像土豆、西红柿、茄子、辣椒、胡萝卜、大白菜等都可以本地种植。

## 本地草莓更具性价比

近日,记者来到市区一家水果店,这里摆放着琳琅满目的水果,哈密瓜、沃柑、芒果、西瓜、凤梨、猕猴桃……据店老板介绍,现在物流非常方便,不仅有国外的水果,而且国内南方的水果也很多,市民有更多的选择。与价格偏高的进口水果相比,本地的草莓因价格适中、口感较好而受到了市民青睐。据种植水果的农户介绍,淮北本地的草莓在冬春季均有销售。品种有奶油、章姬、红颜等品种,草莓种植从每年9月份开始种植,12月份草莓上市,到第二年4月到5月份结束,平均挂果期为4个月,每亩产量为2000到3000斤,平均批发价为10元,草莓种植多为一年一茬,收完草莓直接闷棚,也有农户套种玉米、甜瓜、西瓜等。

除了本地的草莓,水果黄瓜成为了爱美减肥人士的首选。随着人们生活水平的提高和消费观念的转变,人们对蔬菜的消费也出现了一些变化。人们不仅对蔬菜的外形和内在质量都提出了更高的要求,水果型黄瓜的出现正是适应了这一新变化。采访中,一位正在购买水果黄瓜的市民告诉记者,自己很喜欢吃水果黄瓜,虽然价格稍高一些,但是它比一般的黄瓜口感好、有营养,个头不大水分适中,不用削皮很方便,满足了对蔬菜和水果的所有要求。

## 野菜逐渐成为美味

春季万物复苏,野菜纷纷“冒出了头”。对于平时吃腻了家常菜的一些市民,喜欢在春季品尝各种鲜嫩的野菜,有哪些野菜可以食用?怎么做才好吃?吃野菜需要注意哪些问题?

记者在采访时发现,目前洋槐花、地皮菜、荠菜、榆钱、蒲公英等野菜比较常见。洋槐花是槐花的一种,既可以鲜食,亦可干制储存,也可与其他荤素料搭配。洋槐花以花瓣尚未绽放时的口感为佳,市民可将其蒸着吃或者炒鸡蛋,都很美味。

地皮菜又名地耳、地衣、地木耳、地皮菌、雷公菌、地软儿、地刮皮等,是真菌和藻类的结合体,一般生长在阴暗潮湿的地方,暗黑色,有点像泡软的黑木耳。在本地,地皮菜是一道家常菜,与鸡蛋、韭菜、猪肉等一起烧制。

初春时节,余寒还未退尽之时,荠菜就已经长满了田野。这种不起眼的野菜,却被很多人一直钟爱着。如何烹调荠菜呢?方法有很多,很常见的是做成馅,然后包馄饨、包饺子、包包子。还可以蒸荠菜,将荠菜清洗干净后控干水分,加入适量的油、面粉和玉米面拌匀,然后蒸制六分钟,再搭配蒜泥、生抽、醋、辣椒油和香油调味。

榆钱,香味甜绵厚实,自古就有食用它的习惯。当春风吹来第一缕绿色,金黄的榆钱就一串串地缀满了枝头,人们会趁鲜嫩采摘下来,做成各种美味佳肴。榆钱可生吃、煮粥、笼蒸、做馅、制酱。在家中,糖拌榆钱、榆钱炒肉片、榆钱蒸菜、榆钱汤等做法都比较常见。

蒲公英被许多人视为杂草的植物,因其独特的营养价值和清新口感,逐渐成为春季餐桌上的新宠。春季是蒲公英生长的旺季,此时的蒲公英不仅味道鲜美,更是含有丰富的维生素、矿物质以及膳食纤维。在这个时节,蒲公英无论是凉拌、炒菜还是做汤,都能以其独特的风味征服食客的味蕾。

野菜虽然营养又美味,但是食用时还需谨慎。市人民医院临床营养科主任何荣芬表示,野菜的种类繁多,但是可供人安全食用的只是一部分,如果是食用有毒的野菜,引起中毒,就会对身体健康造成危害。因此,市民在采摘野菜时要注意分辨,有些野菜长得很相似,却不是同一种菜,容易误食。对于不认识的野菜做到不摘、不食,食用后身体感觉不适,要立即催吐,并及时就医,以免发生更严重的情况。吃野菜前要了解野菜的特性,根据自己的身体情况选择食用,清洗野菜时需要浸泡、焯水等,从而减少其中可能含有的毒素。此外,适量食用野菜,不要过量,尽量吃新鲜的野菜。

■ 记者 黄旭



生态大棚草莓飘香。



大棚芹菜助农增收。



西红柿“映红”致富路。



大棚蔬菜收获忙。



春季蔬菜巧管护。

■ 本版摄影  
记者 梅月 冯树风