气温回升后价格将更便宜

时令春菜争“鲜”上市 丰富市民“菜篮子”

立春过后，万物生发。虽然冷空气依旧活跃，但“春天的味道”已悄然登场。伴随着一场场淅沥的春雨，香椿、马兰头、雷笋等春菜纷纷抢“鲜”上市，为市民的餐桌添上几分春意。

2月21日，记者走访我市各大菜市场以及商超，发现各类春菜已经占据了蔬菜市场上的C位，吸引了不少市民前来选购。

各式时令春菜走俏

翠绿的蚕豆荚堆成小山，马兰头的叶片上留有晨露的痕迹，荠菜根须上还沾着新鲜泥土……上午8时的华丰菜场，处处散发着春天的气息。不少摊位上整齐码放着各式各样鲜嫩水灵的春菜，摊主们一边麻利地整理菜品，一边热情地招呼来往顾客。

“早上刚摘的马兰头，可嫩了，要带一把回去不？焯水后随便炒炒就很好吃。”看见记者驻足停留，一名摊主熟练地推荐道，“就剩这么点了，卖完就没了。”

“过年大鱼大肉吃多了，就想吃点新鲜的春菜，最近蚕豆、马兰头都是我家餐桌上的常客。”市民楼美红一早便来到菜市场挑选应季蔬菜，她笑着跟记者分享今日菜谱，“我准备买点荸荠、豆腐，做个荸荠烧豆腐。”

雷笋，因早春打雷出笋而得名，是备受食客喜爱的山珍之一。记者逛了一圈菜市场发现，不同于前段时间的冬笋“一统天下”，现在雷笋的身影在菜摊上随处可见。

市民在选购雷笋

“雷笋怎么卖？"13元一斤，很新鲜的，来几根？”在华丰菜场经营了十几年蔬菜生意的摊主陈永福，从摊位上拿起一根雷笋展示给顾客看。嫩生生的雷笋裹着黑褐色的外衣，个头均匀饱满，外壳薄而易剥。

陈永福告诉记者，眼下正值冬春笋上市的交替期，市场上售卖的除了个头比较矮胖的冬笋，还有身形细长的雷笋。

春菜不仅给传统菜市场带来了新味道，也给各大商超带来了新卖点。

马兰头、枸杞头、草头、荸荠……在城区一家大型商超，记者一走进蔬菜区，就看到一排排绿油油的春菜被分门别类地陈列在货架上，价格牌上还标注了不同吃法。不过，相比其他蔬菜，部分春菜略显“矜贵”。记者注意到，马兰头、枸杞头、草头都按袋装售卖，每份售价分别为4.6元、8.9元、4.9元，每份克重分别为200克、250克、230克。

在步行街另外一家连锁超市的蔬菜区，“春菜正当食”的绿色招牌格外醒目，不时有消费者在春菜专区驻足选购。该连锁超市蔬菜区的营业员告诉记者，总体来讲，各类春菜的销势比较好。

记者了解到，伴随年后各类春菜集中上市，大部分春菜的价格相比春节期间有所回落。随着天气回暖，春菜的供应更为充足，市民的菜篮子将更加丰富。

香椿已少量上市

“雨前香椿嫩如丝，雨后椿芽生木质。”近日，有着“树上蔬菜”之称的香椿，已经在永城蔬菜市场上“露脸”。但由于价格不菲、产量不高，目前香椿还是蔬菜市场上的稀罕货。

记者在新农贸城的蔬菜区转了一大圈，始终难觅香椿的踪迹。摊主们普遍反映，香椿还没到上市时间，要再过个把星期才会有。

“现在香椿有是有，但是价格高，再加上有些人吃不惯香椿的味道，我们不敢贸然拿货。香椿吃的就是新鲜，要是买的人不多就砸手里了。”摊主朱桂平透露，最近确实有人来问，等过段时间香椿价格降下来了，她才会开始卖。

在华丰菜场蔬菜区，记者找到了几家售卖香椿的摊位，不过每家的货源不多，都是按份售卖，售价基本在12元一份，产自云南，包装上均未标明克数。每份里面只有一小把香椿，叶片看起来紫红油亮，散发着浓郁的香气。

香椿新鲜上市

一名摊主告诉记者，香椿卖得挺好，基本上每天都能卖完。早上刚摆出来的香椿，到中午就只剩下一份了。

随后，记者来到城区一家大型商超，在蔬菜区的货架上找到了一份份分装好的香椿。记者注意到，这些香椿产自云南曲靖市，一份有100克，售价为12.8元，换算下来每公斤128元。

“年后我们就开始少量售卖香椿了，前几天才正式上架。现在香椿的销量还不错，一天能卖出去将近20份。顾客大多以尝鲜为主，还有的人买来炒鸡蛋。”该商超生鲜部储备经理李志超向记者介绍，虽然香椿的价格在一众春菜中显得“高高在上”，但今年香椿的价格相比去年已经“亲民”不少，去年香椿最贵的时候售价高达两百多元每公斤。现在市面上的香椿基本上以云南产的为主，预计再过段时间，本地产的香椿也将上市。

■延伸阅读

春菜食用指南

春菜虽好，食用时也需注意烹饪方法和食用量。记者结合专家建议，整理了一份实用的春菜食用指南。

香椿

香椿所含的香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲，适合做香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、凉拌香椿。但香椿也含有硝酸盐、亚硝酸盐等物质，且长时间存放后，亚硝酸盐含量会上升。消费者选购时应挑选新鲜嫩芽，最好当天吃当天买，不建议腌制，不管采取哪种烹饪方法，都应先焯水。

雷笋

雷笋口感脆嫩，营养丰富，并且吃法很多，油焖、爆炒、凉拌、盐焗、做汤都美味可口，但建议肠胃虚弱者尽量少吃，因为雷笋含有大量粗纤维，过量食用易引起肠胃不适。

雷笋

马兰头

中医认为马兰头具有清热解毒、凉血止血、利湿消肿等功效。马兰头适合做马兰头拌香干、马兰头蛋饼、凉拌马兰头，建议食用前先焯水去除涩味。马兰头的性质比较寒凉，肠胃虚弱者吃多了容易出现腹痛和腹泻的症状。

荠菜

荠菜含有蛋白质、糖类、生物碱等多种营养成分，并含有人体所需的多种氨基酸，食用方法较多，荤素烹调均可，适合凉拌、烧汤、炒食、包饺子等。荠菜可宽肠通便，故便溏者慎食。

枸杞头

枸杞头其实就是枸杞的嫩叶，可补虚益精、清热止渴、祛风明目，其味略苦，但清香爽口，可以清炒、凉拌、煲汤、煮粥，晒干后也可拿来泡茶饮用。

种类丰富的春菜

融媒记者 张曼欣 王玥铮 见习记者 桂荣超