

紫苏、鱼腥草等清火保健的小众蔬菜悄然走俏

# 药食同源,大量服用还请考虑周全



紫苏、鱼腥草、马齿苋等曾经陌生的蔬菜,开始经常性出现在市民夏季餐桌上。记者从市蔬菜批发市场了解到,这些新奇蔬菜一般都是地产,属种植户自产自销,供应量不大。营养专家认为,这类蔬菜可以清火,食药同源,食用比较安全,但如果大量食用,还是要考虑周全些。



马齿苋

## 小众货都是从外省市流行到宁波

昨日,记者在菜市场看到紫苏、鱼腥草等一些不常见的蔬菜。经营户告诉记者,这些菜刚从外省市流行到宁波,很受在宁波生活的外地人士及吃货的喜爱。

昨日上午,记者在张斌桥菜市场看到,一把一把白白嫩嫩的鱼腥草、叶片宽宽的紫苏叶等新奇蔬菜,虽数量不多,不过摆放在摊位上很吸引眼球。一位经营户告诉记者:“鱼腥草有一股特殊的味道,最近在各地都很流行,有些直接用来泡水喝,多数是用来做菜吃,还有凉拌,也可以作为炖

汤的佐料。”他告诉记者,来购买的多数是四川人,每天可以卖出一大把。一位消费者告诉记者:“鱼腥草有消炎清火的作用,除了凉拌、炒着吃,还可以炖鸡汤。”他还告诉记者,可以加点腊肉一起炒,这样怪味道会冲淡些。

在另一个自销摊位,记者看到了紫苏叶,摊主是位中年妇女,她说:“紫苏在丽水老家是一种常见的调料,烧鱼时加点去腥增香,凉拌口味也很独特。”现在宁波人的口味多样化了,前几年很少有人购买的紫苏开始走俏,本地的种植户更少,

因此紫苏价格很贵。现在爱吃的顾客多了,于是他们在云龙租了基地种植。种植的面积不大,不过收获的叶子供应市场基本够量。据她了解,宁波人人工种植紫苏的极少,有些本地人爱吃的都是采摘野生的,香气不如种植的浓郁。其次,本地种植后市场价大幅下降,只有原来的一半。这把紫苏叶看上去色泽鲜亮,新鲜度也很高。摊主告诉记者,这些都是早采摘的。现在喜欢吃紫苏的顾客增加,不过需求量都很小,只是作为调料添加。同时,这也是一味中药,

有清火的作用。记者采访时,还看到一种陌生的蔬菜马齿苋,相比鱼腥草和紫苏,马齿苋在菜场较为多见。听说这种野菜浑身是宝,记者购买时,一位摊主告诉记者:“这在衢州菜馆里常见,以前宁波人不爱吃,现在来购买的多数是衢州和江西人,本地人一般只是尝尝鲜。”他特意提醒记者:“第一次购买的话,数量尽量少一些。因为是野菜,口味很独特,带点酸味,很多宁波人吃不惯。不过营养价值很高,有些顾客就是冲着这一点来购买的。”

## 大量食用时注意安全

记者采访时了解到,这几种小众蔬菜,都属于外来物种,有清火的作用,对此,记者采访了李惠利东部医院营养科专家金科美,了解到这些属于药食同源的食物,食用时虽然比较安全,但如大量服用,也要考虑本身的体质是否和食物的特性相符合。

采访时随机问了几位

大嫂,她们的说法是,夏天胃口普遍不是很好,因此菜也难买。换换蔬菜品类,家人的胃口也可以好一些。

市农科院有关专家告诉记者,这些品种是最近才逐步进入宁波市场。像马齿苋是一种野菜,本地就有生长,最近宁波人才开始食用,现在菜市场出售的大多是野生的,也有

小部分是农户种植的。市民对菜篮子的要求越来越高,这些新奇蔬菜的引进可以丰富市场供应。现在,科研部门不仅从外地引进,同时也在积极研究优良的本地品种。随着新品种的培育成功,会逐步扩大种植范围,供应市场。

市蔬菜批发市场张富强告诉记者,这些基本都是本地蔬菜基地种植的,

产地主要在镇海、洪塘、甲村、云龙一带,种植面积普遍不大,一般都是农户直接送到各家菜市场供应市民,属于自产自销。这些小众蔬菜不进入蔬菜批发市场,因此供应量很难统计,根据他的了解,这些品种主要供应酒店,而送到各家菜市场出售的数量不多。

记者 谢昭艳 文/摄

投入25万 收租40万

银行出具十年租赁收益保函

再得鄞州万达东300米精装公寓1套

北靠鄞州天河湾福邸,坐拥中心地段:旧香已州酒,全城招商深  
十年租赁合同,更安心,更稳定,更无忧

四明城市广场

鄞州万达广场东300米

建筑面积41m<sup>2</sup>

0574-8843 1777

展示中心: 鄞州中心区四明中路564号  
 承租方: 宁波润华物业管理服务有限公司

合作 Bank 银行 品牌 银行