



过完春节长假,马大嫂的菜篮子有点变化

新鲜蔬菜受欢迎 大鱼大肉买得少

本报讯(记者 谢昭艳) “下午买了一把芹菜、三四株雷笋,还有青菜、荠菜,买的都是蔬菜。”“这几天家里鱼肉都有,就是蔬菜要买一些。”昨天下午,记者在居住的小区里,听到几名买菜回来的邻居聊天。据了解,这几天在生鲜市场,蔬菜的生意不错,而鱼肉等荤菜生意则相对清淡。

这几天,生鲜超市的蔬菜供应正在逐渐增加。记者在一家超市的生鲜区看到,青菜、西红柿、西兰花、芋艿等都很新鲜,只是品种和平时相比略少。一名理货员告诉记者,很多顾客在春节前都会储备一些家常蔬菜,一

般到正月初三以后才陆续出来买菜,春节后期顾客多起来了,供应的蔬菜也在增加,明后天供应量还会增加。在张斌桥菜市场,蔬菜新鲜,花色品种也很丰富。一家蔬菜摊摆放的蔬菜至少有十种,老板娘说,最近菜价有点小贵,比如本地菜蕻每500克8元,荠菜、马兰这些时令菜也要贵一些。

记者在菜市场发现,蔬菜摊的数量和平时差不多,而肉摊、水产摊总体较少。几名水产摊和肉摊的摊主告诉记者,这几天来买荤菜的顾客不多,大多数家庭春节前都储存了很多牛肉、鸡肉、鳗、蟹等,春节长假过完

了,存货估计还没吃完。另外,过年过节的聚餐较多,很多市民都想吃些素净的,换换口味。

记者从蔬菜批发市场了解到,相比去年,今年春节期间蔬菜的供应量和品种差别不大,而平均价格有所上升,估计涨了5%左右。一些小众蔬菜的价格上涨,比如罗汉豆、茄子等,这主要是年前的寒潮所致。从正月初四开始,蔬菜的供应量快速回升。根据最近的天气情况,以及随着经营户、运输人员节后逐步开工,估计蔬菜的供应量将快速增加,价格也会迅速回落。



苕菜



杠板归



香椿

宁波分布近五十种野菜

下月迎来集中采挖季

三大著名早春野菜

现在就可挖了

□记者 周科娜/文 通讯员 邬坤乾/摄

立春已过,到野外走一遭会发现,不少野菜已经悄悄发芽,将田野装扮得春意盎然。

宁波常见的野菜品种有近五十种。除了最受宁波人欢迎的荠菜、马兰、小根蒜这三大著名早春野菜外,还有金雀花、野芝麻、紫苏、马齿苋、蒲公英、野苘蒿等。下月起,我市将迎来野菜集中采挖季节。

荠菜马兰小根蒜

三大著名野菜现在可挖了

野菜口感清香、营养丰富,是深受市民欢迎的绿色美食。宁波大部分野菜出现在春季,荠菜、马兰、小根葱出现得较早,每年2月,田间地头、房前屋后都能找到它们。

近日,记者跟随我市药用植物专家邬坤乾在奉化城西吞村的河边,看到成簇向上生长的野生马兰,已经长出了鲜嫩的新叶。而荠菜“标志性的模样”更方便人找到它。荠菜叶子平铺在地面,呈莲座状散开,贴地生长,从上往下看,呈圆形,在东钱湖、鄞州黄泥岭古道等地均能找到。小根蒜同样生长在山林下和草丛中,也叫胡葱、野葱、薤白,叶子纤细但香味扑鼻。记者发现,这些野菜多数成片生长,发现几棵,附近就能找到一堆。

除了以上三种野菜外,2月中下旬,蒲公英、诸葛菜也到了采挖的季节。蒲公英市民并不陌生,但对诸葛菜可能并不十分了解。传说诸葛亮率军出征,没有军粮时曾采它嫩梢为菜,故得名诸葛菜。又因它常于农历二月开蓝紫色花而得名二月兰。其实,诸葛菜属十字花科,也就是和油菜花、萝卜同科的植物。由于诸葛菜的紫花颜色鲜艳,我们也能在公园绿地中看到它。



二月兰

宁波有近五十种野菜可食用

虽然现在可采挖的野菜还不多,但在和煦阳光的照耀下,地面逐渐升温,野菜开始迅速生长,下月起,大量的野菜可集中采挖。

据我市植物专家的初步统计,宁波可食用的野菜有近五十种。常见的野菜品种有荠菜、马兰、蕨菜、小根蒜、香椿、蒲公英、马齿苋、水芹菜、车前草、野苘蒿、枸杞头、野苋菜(刺苋菜)、鱼腥草、桑叶等。

可食用的野菜还有紫背菜、绞股蓝、泽兰(地笋)、灰灰菜、野艾蒿、东风菜、佛耳草、泥胡菜、铁苋(血见愁)、木槿花、榆钱、苦买菜、鸭儿芹、杠板归、益母草、榉木芽、槐花、地肤、刺儿菜(小蓟草)、景天三七、苕菜、薄荷、鹅肠菜、栌兰(土人参)、映山红、树参、苦菜(败酱草)、何首乌、沙参、

链接

你可知道野菜的特殊功效?

野菜不仅味道鲜美,还有一定的药用功效,不少野菜还是重要的中草药,能起到保健和治疗疾病的作用。

中医认为马兰性味辛凉、微寒,有清热解毒、凉血止血、利湿消肿、抗菌消炎的作用。

而荠菜具有和脾、利水、止血、明目的功效。小根葱能抗菌消炎,具有温和通阳、理气宽胸的功效。香椿有开胃爽神、祛风除湿、消炎解毒、保肝利肝等功效。

采挖、食用野菜要注意些什么?

邬坤乾提醒,野菜的食用,应根据体质区别对待。比如体质虚寒的人,不宜多吃马兰、益母草等味苦、性凉的野菜。肝火旺盛的人,不宜吃热性野菜,如小根蒜等。孕妇以及体弱者,也不宜随意多吃野菜。此外,如大巢菜、东风菜、紫藤花、黄花菜等具有小毒,虽处理后可以食用,但一次食用量不宜太大。

专家建议,野菜虽然好吃有营养,但一定要注意安全,不熟悉或不认识的野菜千万不可乱采乱吃。

荠头等。

不同野菜食用部位也不一样。多数野菜食用的是嫩叶、全草,例如荠菜、香椿、马兰、水芹菜、蒲公英等;食花野菜有映山红、紫藤、槐花等;食根类的有鱼腥草、何首乌、沙参、荠头等。泽兰(地笋)一年四季都可采挖,春夏季食用它的嫩茎叶,秋冬季则可以采挖它的地下根状茎,吃起来口感脆嫩如笋。

大多数野菜生长在房前屋后、田野上,水芹菜则喜欢长在小河、沟渠边等湿地附近,苕菜长在清洁、无污染的湖面上,在东钱湖水面上就有苕菜生长。苕菜是种古老的蔬菜,在《诗经》里就有记载:“参差苕菜,左右采之”。

马齿苋被誉为“天然抗生素”,具有解毒、抑菌消炎、润肠消滞、明目等功效。由于马齿苋药性寒凉,脾胃虚弱、大便泄泻及孕妇不要食用。

枸杞芽又称为枸杞头、甜菜头,民间常用来治疗阴虚内热、咽干喉痛、肝火上扬、头晕目糊等。

紫背菜的嫩叶具有补血、消炎、治疗血气亏、支气管炎等功效。

蒲公英有清热解毒、消肿散结、利湿通淋等功效。

另外,应该采集远离污染源的山区或空旷的田野里的野菜,喷洒过除草剂的路边、有汽车尾气污染的地方、垃圾场等地生长的野菜最好不要采集食用。

春季的农田、花木苗圃或果树经常会喷洒农药,也对野菜有一定影响。因此,在烹饪前,最好用热水把野菜焯一下,再用清水浸泡,有利于去除野菜上的毒素。一旦食用后感到不舒服,要马上就医,还要记得带上野菜样品,方便医生对症治疗。