



码上看报



码上订报

35元/斤,比肉价贵2倍多 “咬春”菜成市场“顶流”

吃春菜是民间迎春的一种习俗,被称为咬春、嚼春。正值二三月好时节,在我国一些城市的菜市场,秧草、菊花脑、洋花萝卜、马兰头、韭菜、茭白等各种时令蔬菜隆重登场,抢占春天市场。

瞅瞅价格 秧草20元/斤、菊花脑30元/斤、洋花萝卜10元/斤、马兰头15元/斤,春天头茬韭菜最为鲜嫩,可以卖到7元/斤。而刚上市的茭白甚至一路狂飙,卖到35元/斤,比肉价贵2倍多。这些到底都是什么神仙咬春菜?我们一起来看看。

秧草(草头)

早春野菜中,草头最为鲜嫩。草头营养丰富,是优质的牧草,也可作绿肥,还有一定的食用价值和药用价值。目前,草头在我国长江流域一带浙江、上海等地栽培很多,西北地区的陕西、甘肃、宁夏等地也有少量栽培,以其嫩茎叶作蔬菜,味道鲜美,是一种产量高、品质好的保健蔬菜。

草头具有多种生态类型,能够适应湿润、半湿润、干旱和半干旱地区自然条件,喜排水良好、肥沃疏松的土壤。但需注意的是,草头的种子小,苗期生长慢,易受杂草的危害,播前一定要精细整地。同时,草头有根瘤,能为根部提供氮素营养,一般地力条件下不提倡施氮肥。

上海人会将草头腌制成盐齏。草头盐齏外观土黄色,卖相并不突出,一旦入口,酸甜生津、开胃爽口,别有一番风味,老幼皆爱。

菊花脑



菊花脑是人们对野菊花嫩叶尖的叫法,其形态与野菊花相似,系菊科菊属多年生宿根性草本植物,原产于中国,在贵州、湖南和江苏等地有野生分布。在华东、华中、华南和华北地区的人工种植面积逐年扩大,尤以南京地区的栽培历史长、面积大。

菊花脑营养丰富,含有菊苷、氨基酸、胆碱、维生素等多种营养成分,其茎、叶性苦、辛、凉,具有清热解毒等功效,并且对多种细菌、病毒及其真菌均有抑制作用,是一种很有开发前景的野生蔬菜。菊花脑生命力顽强,适应性广,品性耐寒,地下部宿根能安全越冬,忌高温、耐贫瘠和干旱,忌涝,海拔600米高度以上区域均可以种植。在江苏南京,当地居民门前屋后普遍栽植,冬季分根,春季摘其嫩苗炒作菜。

马兰头

马兰头,又称马拦头,有些地方也叫它红梗菜、鸡儿肠等,这种野菜遍布全国各地,常生长在路边、田野和山坡上。马兰头分白梗、紫梗两种,一般来说白梗为人工栽种,紫梗为野生,幼叶通常作蔬菜食用,鲜美多汁。

马兰头生命力相当旺盛,对于生长条件的要求也不高。每年3、4月份,马兰头生长到5-10厘米左右的高度,此时茎叶口感最嫩,最适合食用。过了5月份以后,马兰头会开出紫色的花朵,观赏价值极佳。待到秋天,马兰头晒干后,其全草以及根部皆可入药。

现代医学表明,马兰头中含有非常丰富的微量元素,尤其是钙、铁、钾的含量都要远高于普通的蔬菜。此外在马兰头中含有比较丰富的蛋白质,17种以上的氨基酸,这在叶菜之中也是不多见的。



韭菜



“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”这句诗非常生动地表达了人们对韭菜的喜爱。在春季养生中,韭菜是一种非常受欢迎的食材,因为它具有丰富的营养价值和药用功效,和大量的维生素C、维生素B1、矿物质和膳食纤维等。

早春适量食用韭菜,有助于祛除冬季的寒气,增强身体的免疫力,预防感冒和流感。同时,韭菜还有助于促进肠胃蠕动、增进食欲、改善便秘等症状。

中国韭菜品种资源十分丰富,按食用部分可分为根韭、叶韭、花韭、叶花兼用韭四种类型。韭菜适应性强,抗寒耐热,中国各地到处都有栽培。南方不少地区可常年生产,北方冬季地上部分虽然枯死,地下部进入休眠,春天表土解冻后萌发生长。

温度。韭菜性喜冷凉,耐寒也耐热,种子发芽适温为12℃以上,生长温度15℃到25℃,地下部能耐较低温度。

光照。中等光照强度,耐阴性强。但光照过弱,光合产物积累少,分蘖少而细弱,产量低,易早衰;光照过强,温度过高,纤维多,品质差。

水分。适宜的空气相对湿度60%-70%,土壤湿度为田间最大持水量的80%-90%。

土壤营养。适宜土壤pH为5.5-6.5。需肥量大,耐肥能力强。

茭白

茭白,又名高瓜、菰笋、菰手、茭笋、高笋,是禾本科菰属多年生宿根草本植物,分为双季茭白和单季茭白(或分为一熟茭和两熟茭),双季茭白(两熟茭)产量较高,品质也好。

古人称茭白为“菰”。在唐代以前,茭白被当作粮食作物栽培,它的种子叫菰米或雕胡,是“六谷”(稌、黍、稷、粱、麦、菰)之一。后来人们发现,有些菰因感染上黑粉菌而不抽穗,且植株毫无病象,茎部不断膨大,逐渐形成纺锤形的肉质茎,这就是现在食用的茭白。这样,人们就利用黑粉菌阻



止茭白开花结果,繁殖这种“有病在身”的畸型植株作为蔬菜。世界上把茭白作为蔬菜栽培的国家,只有中国和越南。茭白在山东新泰白庄子被誉为“三好”之一(三好即茭白、春芽、野鸭蛋),自古流传至今。多生长于长江湖地一带,适合淡水里生长。

茭白形较短而圆胖,外观洁白光滑,味道鲜美,营养丰富,而且种植周期短、见效快。其多生长于浅水中,生育初期适温约15℃-20℃,嫩茎发育期约20℃-30℃,对土质要求不严,以水源充足、排灌方便、土层深厚的田水地为宜。

(综合《长江蔬菜》《现代快报》等)