

馋! 今年第一口鲜来了

『春菜』上市



马兰头



蒲公英



鱼腥草

1 头茬香椿一斤卖到80元

对于很多十堰人来说,每年开春尝一口“春天的味道”,更像一种生活上的仪式感。吃得有滋有味,活得也能有滋有味。许多十堰人的春天,是从一把香椿芽开始的。

在郧阳区的山野间,香椿树才刚刚冒芽,当地村民说,再过10多天就能吃上头茬椿芽。但在十堰万达好邻居超市,香椿悄然上架,80元一斤,市民周女士买了一小盒,笑着说:“实在是太馋椿芽炒鸡蛋的味道。”

在市场上,香椿总是被成捆地绑成小把售卖。东岳市场商户周先生告诉记者,现在香椿价格较高,因为本地香椿还没上市,市面上卖的基本都是外地香椿,或者是人工栽培的红香椿芽菜。“菜市场大量售卖香椿估计要在10天后,价格应该与去年差不多,120元左右一斤,到时候十堰人就能吃到新鲜的头茬香椿。”周先生说。

周先生介绍,买香椿的时候,要选茎叶柔嫩的,烹饪前要用开水焯一焯,“还可以把焯烫后的椿芽晾干,等到冬天拿出来煮汤,又是另外一番风味。”

香椿最家常的吃法,莫过于炒鸡蛋。鸡蛋和椿芽拌匀,滑入油锅,哗啦一声,瞬间膨胀成金黄的花朵。香椿的香气被热油激得四处飘散。一碗米饭,配上这春意浓浓的一盘菜,什么海味山珍都不愿换。

2 田间苦麻菜进城变宝贝

说起苦麻菜,相信很多在农村生活的人并不陌生。每到春季,田间地头的苦麻菜随处可见。近日,记者在三堰青竹便民市场发现,在农村看起来像杂草一样的苦麻菜,进城后身份地位截然不同,摇身一变成了市民眼中的宝贝。

“这是什么菜?”“苦麻菜!”“多少钱一斤?”“四元一斤……”一大早,新鲜的苦麻菜吸引了众多买菜市民的关注,卖苦麻菜的王大姐忙得不亦乐乎。王大姐介绍,她卖的苦麻菜都是在老家挖的,“现在吃苦麻菜正当时,菜很新鲜,还能去肝火。”

王大姐告诉记者,苦麻菜非常肯长,但天冷时产量少。每年立春后,苦麻菜开始大量生长,由于十堰农村田间苦麻菜产量较高,价钱也比较亲民。

在市场买菜的杨大姐告诉记者,她很喜欢吃苦麻菜,尤其钟爱凉拌苦麻菜,“将苦麻菜去杂洗净,入沸水焯两分钟,捞出后控水、切断放入盘中待用。再将蒜、盐、酱油、醋、香油在小碗中搅拌,一起浇在苦麻菜上即可。苦麻菜除了凉拌,还可以做成汤、饼,也能炒鸡蛋。”

记者了解到,苦麻菜耐旱,生长周期短,每隔一段时间便能采收一回。苦麻菜味苦,但具有清热解毒、祛瘀排

3 荠菜俏销价格亲民

正所谓“三月三,荠菜当灵丹”。当下,十堰人喜爱的荠菜大量上市,记者走访城区多个农贸市场发现,很多摊位都有荠菜出售,本地荠菜以亲民的价格赢得市场。

一名商贩告诉记者,开春的荠菜味道最鲜美,近段时间荠菜很畅销,不少市民买回去包饺子或是凉拌,因为它有凉血止血的功效。

每年1月份,荠菜生长最为旺盛,这时是采摘食用的最佳时期。到3月初,荠菜基本上市。

记者在农贸市场逛了一圈发现,荠菜价格普遍在4—5元/斤,作为尝鲜野菜,价格比较亲民。

除了在市场购买荠菜,还有部分市民选择到乡下挖荠菜。19日上午,市民刘女士来到郧阳区茶店镇樱桃沟村,和家人一起拿着小铲子在地里挖荠菜。她告诉记者,现挖的荠菜最好吃,每年春天她都会到这里挖荠菜,一来带孩子体验大自然,二来还可以教孩子识别可以食用的野菜。

需要注意的是,荠菜虽有一定营养价值,吃起来也比较爽口,但市民尽量不要去不熟悉的郊外或田间挖野菜,不认识的野菜最好不要食用。在食用野菜前,可以用盐水多泡一会儿,或用开水烫一下。

除了这些野菜,十堰人餐桌上常见的时令春菜还有野韭菜、野小蒜、芦笋……食春菜野菜,实际上也寄托着都市人的乡土情结。

这些野菜你吃过吗?

马兰头

马兰头个头小,隐在杂草间不易被发现,人们只能弓着腰,在枯草间搜寻。马兰头形如柳叶,边有锯齿,短短的根茎透出可爱的粉色。一剪刀下去,一株马兰头就躺在掌心了,嫩嫩的,有一股清香。马兰头挑回去,一般用来凉拌。将豆干焯水去腥,洗净的马兰头焯水去苦。马兰头焯水切碎,和剁碎的豆干一起,加盐、白糖、味精、芝麻油拌匀。清淡可口的马兰头用小勺舀着吃最过瘾。另外,剁碎的马兰头做成馅料还能包饺子、馄饨。

蒲公英

蒲公英在北方又叫婆婆丁,常被用来做大拌菜。春天的蒲公英叶比较鲜嫩,用小铲剔出来的蒲公英,洗净用开水一烫,再切碎加辣椒爆炒,断生立刻盛出。这一碟春色,吃起来清香中微带一丝苦味。

鱼腥草

刚长出来的鱼腥草嫩叶是独属于春天的珍馐,摘下叶片,就能闻到熟悉的鱼腥味。市场上的鱼腥草大部分来自四川,13元一斤,鱼腥草最常见的吃法就是凉拌。与香椿类似,鱼腥草也是有人爱有人恨。

灰灰菜

灰灰菜贴地生长,3月初正是它发芽的时候,刚冒出头来的灰灰菜小小的,嫩极了。待到4月份灰灰菜长到三四寸高时,用手轻轻一掐就断,掐尖采摘洗净,用沸水焯一下,撒上点盐就能上桌食用。或者拿来余个汤,味道特别鲜。

“春天一到,乡野间的美味多了起来,春菜、野菜开始登上十堰人的餐桌,马兰头、荠菜、香椿、蒲公英、灰灰菜……近日,记者来到田野乡间、农贸市场,为您打探这些春天味道的市场行情。”

■文、图/记者 王琪 杨懿



香椿



荠菜



灰灰菜