



鲜嫩的芥菜。



市民在超市选购青团。



东岳市场售卖的香椿和春笋。

香椿 100元/斤、春笋 10元/斤、马兰头 15元/斤……

# 时令春菜抢“鲜”上市

春意渐浓,万物复苏。春季时令蔬菜和美食在市内各大农贸市场和超市抢“鲜”上市,香椿、春笋、芥菜、马兰头等春日佳蔬丰富了市民菜篮子,带来了味蕾盛宴。

■文、图/记者 王琪



## 春菜争艳,价格微涨仍受青睐

记者昨日走访了东岳市场,各摊位上的春菜摆放错落有致,春笋青翠欲滴,芥菜水灵诱人,马兰头翠绿鲜嫩,洋溢着春天的气息。香椿仅有一家摊位在销售,仍吸引了不少顾客驻足询问。

“现在市场上的香椿是外地运来的,价格偏高,不过询问的人不少。”摊主李女士说。

在华悦城超市,“春日寻鲜”专区汇聚了香椿、冰草、芥菜、鱼腥草苗、龙须菜、芦笋等十余种春菜,琳琅满目。其中,香椿以每盒 19.9 元的价格分装售卖,尽管价格不菲,却难挡市民热情。

由于春节后总体天气晴好温暖,春菜上市时间较往年提前了一周左右,但“物以稀为贵”,价格较往年同期略有上涨。目前,市场上香椿价格为每斤 100 元左右,春笋每斤约 10 元,芥菜每斤约 4 元,马兰头每斤约 15 元。超市内,冰草、芥蓝苗、板蓝根、田七菜等价格较往年同期也有所上涨。

“春菜是春天的味道,一年就这段时间能吃到,贵点也要尝尝鲜。”正在选购香椿的市民李女士表示,她准备用香椿炒鸡蛋,这是她家春天的必备菜肴。

营养专家提醒,春菜虽营养丰富,但应适量食用。香椿含亚硝酸盐,食用前需焯水处理;春笋含草酸较多,同样需焯水,避免与高钙食物同食;芥菜性凉,脾胃虚寒者不宜多食。

## 青团上新,“绿”动春日市场

记者在市场上看到,青团作为春季传统美食已大量上市。今年市场上的青团推陈出新,更加绿意盎然。传统艾草青团依旧受宠,以菠菜、麦苗等绿色蔬菜为原料的新式青团也颇受欢迎。

在市区一家老字号糕点店,菠菜青团备受年轻消费者青睐。店员介绍,这款青团采用新鲜菠菜汁和

面,内馅为香甜的豆沙,口感清香软糯,甜而不腻。

除了颜色更加鲜亮,今年青团的口味也更加丰富多样。在车城西路一家超市,青团区域五彩斑斓,有 7 种口味供消费者选择。传统的豆沙、芝麻、香芋馅依旧占据主导地位,而咸蛋黄肉松、马兰头香干、腌笃鲜等咸味青团也吸引了

众多尝鲜的消费者。

价格方面,今年青团与往年基本持平,单个售价 2 元至 10 元,礼盒装则在 50 元至 100 元之间。

业内人士提醒,青团虽美味,但属于糯米制品,不易消化,老年人和儿童不宜多吃。同时,青团保质期较短,购买时需注意查看生产日期和保质期,并尽快食用。

## 解锁春菜新吃法,品尝春日美味

近日,香椿拌豆腐、春笋炒腊肉、芥菜饺子等春季限定菜品在餐饮店纷纷上线,吸引了众多食客尝鲜。让我们一起解锁十堰本地春菜的家常做法和营养价值吧!

### 香椿:春天“树上鲜”

香椿以其独特香气和鲜嫩口感成为十堰地区春季热销菜品。香椿富含维生素 C、胡萝卜素等营养成分,具有健脾开胃、增强免疫力的功效。经典做法包括香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐等。香椿烹饪前需用沸水焯烫 1 分钟左右,以降低其中的有害物质亚硝酸盐的含量。

### 芥菜:春季“补钙高手”

芥菜是十堰地区常见野菜,被誉为“补钙高手”。其钙含量是牛

奶的近 3 倍,同时富含维生素 C 和膳食纤维,有助于清热解毒、润肠通便。芥菜可以用来包饺子、包子,也可以凉拌或煮汤,食用前建议焯水去除草酸。

### 春笋:脆嫩鲜美“山珍”

春笋富含膳食纤维和钾元素,有助于润肠通便、控制血压,以其脆嫩的口感受到市民喜爱。春笋炒腊肉、油焖春笋是经典做法,烹饪前需焯水 5—10 分钟,以去除鞣酸和草酸。

### 蒲公英:药食两用“天然消炎药”

蒲公英不仅美味,还具有清热解毒、消肿散结的功效,特别适合春季肝火旺的人群食用。蒲公英可以生吃、炒食或煮汤。生吃时建议搭

配蒜泥等温性调料,以中和其寒性。

### 鱼腥草:清热解毒“野菜之王”

鱼腥草在十堰地区较常见,具有清热解毒、利尿消肿的功效。但其性质偏寒,脾胃虚寒者需慎食。鱼腥草可以凉拌或煮汤,凉拌时加入蒜末、辣椒等调料味道更佳。

### 马兰头:春季餐桌常客

很多市民爱吃马兰头,它具有较高的营养价值,富含维生素 C、膳食纤维和多酚类化合物。

马兰头吃法多样,马兰头拌豆干是最常见也最能保留其原本味道的做法。此外,可将马兰头与鸡蛋、猪肝、猪肉等食材一起炒食,味道鲜美。马兰头还可用来制作咸菜、干菜或茶饮等。

广告

# 分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

## 十堰智威工贸有限公司 张湾附近招保安 黄金地段招租 商业门面出售

招聘:二保焊15名、打磨工15名、冲压工7名、机器人编程3名、模修工1名、质检1名;要求:年龄50岁以下,男女不限;待遇:计件工资,月薪6000-10000元;模修工待遇面议,冲压工常白班,其它岗位有倒班,交通补贴、工龄工资50元/月,以此类推,年终物资,缴纳社保。工作地址:白浪郑家湾  
联系电话:19986552298微信同号

男女不限,须持有消防证,50岁以内,工作12小时,工资4000-4200元。  
电话:0719-8672189 13397291686

**李二鲜鱼招聘**  
炒饭师傅/大姐、外卖打包/收银员、兼职其他岗位,两班倒,月休两天。以上岗位,薪资电话联系。电话:15607287778 周先生

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁  
电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

**写字楼招租**  
六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通。  
电话:13635703948

**好店好厂好房好楼大甩卖**  
1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

**湖北筑安建设有限劳务公司**  
公司寻找合伙人,主要业务隧道工程。  
公司地址:重庆  
联系电话:15297201988

**幸福养老院**  
服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000

**靠谱相亲就找晚报红娘**  
定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)