

碧绿的黄瓜、鲜红的樱桃番茄、水灵灵的芽菜……

人间四月天，菜市场里“春意盎然”

本报讯(记者毛迎文/图)进入4月,春风送暖,百花争艳,一年中最美的季节到了。4月8日,艳阳高照,我到市区一些超市和菜市场里转转,发现这个时节的菜市场里“春意盎然”。黄瓜穿着一身带刺的“绿衣裳”,樱桃番茄色泽红润、鲜艳夺目,各种芽菜鲜嫩无比,开着小黄花蒲公英楚楚动人……五颜六色的蔬菜,把人们的菜篮子装扮得“活色生香”。

“瘦身食物”黄瓜大量上市

2020年第一季度,受新冠肺炎疫情影响,人们都变得比较“宅”。春暖花开之后,很多人发现自己的体重增加了。天气渐渐暖和起来,爱美的女士纷纷穿上轻薄的春装,“减肥”“瘦身”成了不少人关注的热点话题。当日,我在市区一些超市和菜市场里看到,黄瓜作为一种含水量大、热量低的食物,受到爱美女士的青睐。

“今天的黄瓜挺新鲜。中午拍几根黄瓜,做一道凉拌菜……”当日8时许,在市区文化路一个菜摊儿前,市民胡玉玲挑选了一些黄瓜。她说,天气越来越热,马上就要穿轻薄的T恤、裙子了。女士们都比较注重自己的身材。胡玉玲身边的一些朋友为了减肥,经常生吃黄瓜或吃用黄瓜做的菜,效果还不错,她也准备尝试一下。

“黄瓜热量不高,几乎都是水分,吃了之后又能产生饱腹感,是一种廉价的减肥食物。”胡玉玲说。黄瓜不但能生吃,而且能和鸡蛋、火腿肠等一起炒着吃。

在胖东来生活广场,黄瓜被摆在蔬菜柜台的“核心”位置。不少前来买菜的市民看到黄瓜,都会顺手挑几根。一位头发花白的老人表示,他的小孙子特别喜欢吃黄瓜炒鸡蛋。小孩儿胃肠功能弱一些,吃生黄瓜有可能拉肚子。黄瓜炒着吃更美味,对孩子的胃肠也有益处。

黄瓜的含水量是所有蔬果中最高的,可达96.7%。吃黄瓜能给身体补水,把黄瓜切成片儿敷在脸上可以给皮肤补水……黄瓜是当之无愧的“补水利器”。除此之外,黄瓜中还含有多种维生素、蛋白质,以及钙、磷、铁等微量元素。适量吃黄瓜,可以很好地补充人体缺失的营养。很多人把黄瓜当成“瘦身食物”,但需要注意的是,如果把黄瓜当饭吃,人体将无法获得均衡的营养,影响人体健康。

眼下,每公斤黄瓜的售价在3.8元左右。我注意到,人们购买黄瓜时都喜欢挑嫩的。因此,入口爽脆的嫩黄瓜的价格比老黄瓜高。事实上,虽然比较老的黄瓜生吃、凉拌味道差一些,但炒着吃别有风味。

樱桃番茄价格有高有低

“这种小番茄甜甜的,我女儿很喜欢吃。”“我最近在减肥,晚上把它当成水果吃,或者和生菜、黄瓜等拌在一起做成蔬菜沙拉。”“千禧果不知道是什么品种,比常见的圣女果甜一些,我的家人很爱吃。”……当日10时许,在胖东来生活广场,几名消费者围着一堆小山似的千禧



市民在胖东来生活广场选购黄瓜。

果,一边埋头挑选,一边讨论千禧果的味道和吃法。

我注意到,千禧果是圆形的,红艳艳的,上面有绿色的果蒂,红绿搭配,非常漂亮。千禧果每公斤售价9.8元,很多消费者一次买一两公斤,说它既可以做菜又可以当水果吃,老人和小孩儿都喜欢。

市场上销售的小番茄品种很多,有圣女果、千禧果、串收番茄等,价格有高有低,消费者通常会根据自己的喜好选择。事实上,千禧果、圣女果、串收番茄的学名都叫樱桃番茄。千禧果大多产自海南,虽然皮薄不耐运输,但口感特别好,清甜爽口。圣女果表皮厚一些,口感与千禧果相比略微逊色。串收番茄是新品种,以无公害、口感好为卖点。品种不同的樱桃番茄营养成分相差不多,只是在外观和口感上有差别。

芽菜是春季的“养生菜”

绿豆芽儿、香椿芽儿……当日,在市区光明路,市民刘艳华选购了好几种芽菜。“我比较注重养生。饮食应该顺应节气,春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。春天万物勃发,最适合吃芽菜。”刘艳华说。

说起芽菜,很多人以为指的是豆芽菜。其实,芽菜既指田间或盆栽的菜苗,也指树上刚发出来的幼芽。我们常见的豆芽菜只是芽菜的一种。除了绿豆芽儿、黄豆芽儿外,芽菜还包括香椿芽儿、萝卜芽儿、姜芽儿、花椒芽儿等。《黄帝内经》说:“春三月,此谓发陈。”发即发散,陈是陈旧之意。《黄帝内经》把植物发芽的状态叫作发陈。这是因为植物的嫩芽具有将植物的陈积物质散发掉的功效。春天的芽菜在积攒了一冬的养分之后,蓬勃而出,不论是在口味的鲜美度上,还是在营养素的饱和度上,都有先天优势。

芽菜口感鲜嫩,价格也不高。眼下正当红的香椿芽儿,花上三五元钱就能买一把,不论是做香椿拌豆腐、香椿炒鸡蛋,还是用它和鸡蛋、粉条等混合在一起做成馅儿包饺子等,都非常美味。



市民在胖东来生活广场选购千禧果。

蒲公英悄悄走上餐桌

“这是蒲公英吗?多少钱一斤?”当日11时许,在市区白庙后街菜市场,菜贩赵振海用三轮车拉了一些韭菜、小葱、生菜、蒲公英等在等待买主,其中一小堆开着小黄花的蒲公英尤为引人注目。一位骑电动车的女士停下车问了问价,然后让赵振海把蒲公英全部装起来,她都要了。

“蒲公英不但能做菜,而且可以泡

茶。蒲公英的味道有些苦,最好先焯一下再凉拌或热炒。它有养生功效,清热解毒,很多老年人喜欢吃。过了这个季节,就不好买了……”赵振海一边将蒲公英过秤,一边介绍蒲公英的吃法和功效。

春暖花开,虽然大量新鲜蔬菜上市,但带着“田野气息”的野菜依然颇受人们青睐。目前,荠菜、毛茛菜等野菜已经老了,构橐儿和蒲公英正热销。再过一段时间,香喷喷的槐花就该“登场”了……

相关链接

4月8日,市区部分超市、菜市场部分菜价

胖东来生活广场:千禧果,9.8元/公斤;西红柿,9元/公斤;西葫芦,3元/公斤;黄瓜,3.8元/公斤;莲藕,5.8元/公斤;象牙萝卜,1.6元/公斤

胖子店文化路店:生菜,1.96元/公斤;包菜,3.16元/公斤;洋葱,2.56元/公斤;冬瓜,1.96元/公斤;胡萝卜,3.96元/公斤;菠菜,3.36元/公斤

白庙后街菜市场:香菜,4元/公斤;黄瓜,3.6元/公斤;土豆,5元/公斤;胡萝卜,4元/公斤;蒜薹,7元/公斤;红葱头,3元/公斤;圣女果,8元/公斤

光明路惠泽农贸市场:散菜花,4元/公斤;本地葱,2元/公斤;黄皮椒,7元/公斤;莜麦菜,4元/公斤;小白菜,4元/公斤;蒜苗,3元/公斤



跟着记者逛菜场