

鲜嫩的豌豆角、美味的石香、爽口的荆芥……

# “小清新”蔬菜齐登场 让你感受“舌尖上的暮春”

本报讯(记者毛迎文/图)最美人间四月天。4月花红柳绿,温度适宜,是一年中让人感觉最舒适的时节。4月22日,艳阳高照,我到市区多家超市和菜市场里转了转,发现随着气温逐步升高,一些“小清新”蔬菜颇受青睐。嫩绿的豌豆角,香气浓郁的石香、荆芥,勾起了不少人的食欲。春光明媚的4月,因为有各种时令蔬菜的衬托,显得更加可爱了。

## 豌豆角大量上市 味道鲜美老少皆宜

“新鲜的豌豆角,10元钱5斤!”当日8时许,在市区文化路,菜贩周建民用三轮车拉着几大包豌豆角,正在沿街兜售。

“给我称5元钱的。”“我要两斤。”几名过路的市民听到叫卖声停下脚步,围到周建民的三轮车前,开始挑选豌豆角。

“不用挑,随便往袋子里装就行。不信你捏捏,全都饱满。”周建民一边说,一边抓起一枚豌豆角,用力一挤,豆荚就裂开了,露出绿油油、圆滚滚的豌豆,看上去煞是喜人。

“每年春天豌豆角上市的时候,我都要买一些煮着吃。鲜嫩的豌豆角味道特别香。”市民梁先生买了5元钱的豌豆角。他说,煮豌豆角的方法很简单。把洗净的豌豆角放入锅中,加入适量水,放入少许食盐、花椒、八角等,煮10分钟左右就可以了。吃豌豆角是一件比较有趣的事,人们不喜欢剥出豌豆吃,而是捏起一枚豌豆角,整个送入嘴里,手往外轻抽,挤出荚内的豌豆。这种吃法虽然比较豪放,但唇齿之间留下的都是清香。

眼下正值豌豆角大量上市的时节,在市区文化路、万丰路、向阳路等路段,我看到不少菜贩用三轮车拉着整包的豌豆角在兜售。有的菜贩还在三轮车上挂起了写着“10元5斤”字样的招牌。由于价格便宜,很多市民一买就是一大塑料袋。问起吃法,得到的答复大多是简单的两个字“水煮”。

周建民说,新鲜豌豆角上市的时间不长。随着气温升高,豌豆角就会慢慢变老,想尝鲜要趁早。喜欢吃豌豆角的市民可以趁价格便宜的时候多买一些,剥出豌豆放入密封袋冷冻起来,随吃随取。豌豆搭配胡萝卜、玉米、彩椒、肉丁等一起炒,色彩缤纷,既养眼又美味。“煮熟的豌豆口感绵软,一些上了年纪的人很喜欢吃。小孩儿爱吃炒米饭,做炒米饭的时候加入一些豌豆,不仅好看,而且营养。豌豆角老少皆宜,很多

人喜欢,我一天能卖三四百斤。”周建民说。

## 荆芥不仅好吃 还有食疗功效

暮春时节,荆芥开始上市。经常在外面就餐的市民不难发现,黄瓜拌荆芥成了饭店里常见的菜肴。荆芥的吃法很多,不但可以和黄瓜一起凉拌,也可以单独装盘,淋上芝麻酱、调料汁,就是一道美味。在一些主营三丁捞面、鸡蛋捞面等面食的饭店内,通常会备上一大盘洗好的荆芥,面条出锅后,浇上卤汁,再放一把荆芥。这碗面拌匀之后,吃到嘴里既有面条的香味,又有荆芥的清爽,非常受食客喜爱。

当日,在市区向阳路农贸市场,市民徐艳娟购买了鸡蛋、西红柿、黄瓜、荆芥、面条等食材。她说,她中午准备做捞面条。“把西红柿炒鸡蛋浇在煮好的面条上,撒一把黄瓜丝,放一撮洗干净荆芥,拌匀之后味道美极了。”徐艳娟说,黄瓜和荆芥是“绝配”。荆芥的味道很特殊,凉凉的、麻麻的,类似薄荷,吃起来特别爽口。把黄瓜拍一拍切成段,和荆芥放在一起,加入调料拌一拌,就是一道清爽可口的凉菜。

中医认为,荆芥味辛,归肺、肝经。《本草纲目》则认为,荆芥“散风热,清头目,利咽喉,消疮肿”。由此可见,荆芥不仅美味,而且具有一定的食疗功效。

除此之外,荆芥还是一种“有故事”的蔬菜。据我了解,不只许昌,河南中部不少城市把见过世面的人称为“吃过大盘荆芥”的人。但是说起原因,恐怕很多人“知其然而不知其所以然”。翻阅资料,比较常见的说法大致如下:开封作为北宋的京城,当时在全国的影响力相当大。很多外地人到开封后,能在那里吃到荆芥这道味道独特的小菜。所以,人们就称到过开封的人“吃过大盘荆芥”。

## 鲜嫩的石香 适合用来调味

“石香的味道真好闻,买点儿回家做凉拌菜吧!”当日,在市区胖东来生活广场,60多岁的市民安女士从蔬菜柜台上拿起一把石香,凑近闻了闻,一边放进购物车里,一边对身旁的老伴儿说。

“我从网上学会了自制凉皮。调凉皮的时候加入一些石香,味道特别好。”“把石香切碎,和蒜汁混在一起,做成调味汁,浇到捞面条上既提味又增香。”“这种调味汁是‘百搭’的,用来做凉拌菜也很美味。”我注意到,当前这个时节,石香特别受欢迎。在胖东来生活广



市民在胖东来生活广场挑选石香。



市民在市区文化路购买豌豆角。

场的蔬菜专柜前,驻足选购石香的市民络绎不绝。大家你一言、我一语地交流着石香的吃法。

石香是一种生命力特别旺盛的蔬菜。不少人喜欢把它种在墙角处、花盆里,想吃的时候掐一些鲜嫩的叶,只要留着老根,很快就能萌发新叶。在市区白庙后街、文化路等路段的菜市场里,我看到石香被种在花盆里,当作盆栽出售。这种“活体蔬菜”颇受人们欢迎。

石香是河南人常吃的一种调味品。在河南,有的地方叫它麝香菜,有的地方叫它十香菜,还有些地方直接叫它香菜。实际上,石香的学名叫留兰香,是薄荷的一种。石香性温味辛,具有健脾消食、利尿通便等功效。除了食

用之外,石香还可以驱蚊。

## 相关链接

### 4月22日 市区部分菜市场部分菜价

胖东来生活广场:石香,4.8元/公斤;荆芥,9.8元/公斤;黄葱头,1.4元/公斤;包心菜,1.2元/公斤;象牙萝卜,2.2元/公斤;西葫芦,3元/公斤

胖子店文化路店:冬瓜,1.96元/公斤;莲菜,5.96元/公斤;青笋,2.56元/公斤;土豆,4.96元/公斤;小葱,2.56元/公斤;生菜,2.16元/公斤

白庙后街菜市场:莜麦菜,4元/公斤;小白菜,2元/公斤;豌豆角,4元/公斤;黄瓜,3元/公斤;西红柿,7元/公斤;蒜薹,5元/公斤

向阳路农贸市场:黄瓜,3元/公斤;土豆,5元/公斤;青茄子,6元/公斤;小茴香,6元/公斤;莹莹菜,5元/公斤;茼蒿,4元/公斤

## 河南省发展应用新型墙体材料条例

(2015年9月26日河南省第十二届人民代表大会常务委员会第十六次会议通过)

**第十五条** 鼓励科研机构、大专院校、企业和个人研究开发技术含量高、拥有自主知识产权、节约能源和资源、有利于环境保护的新型墙体材料,以及相关技术、设备和工艺,并按照国家规定享受有关优惠政策。

**第十六条** 县级以上人民政府及有关部门对符合新型墙体材料发展应用规划和国家、本省产业政策的新墙体材料生产项目,应当在用地、资

金等方面给予扶持,并执行国家有关优惠政策。

**第十七条** 本省行政区域内,禁止生产黏土砖。省人民政府有特别规定的除外。

禁止以生产新型墙体材料为名,在生产原料中超标准掺配黏土。

**第十八条** 城市规划区和县级人民政府所在地的乡镇规划区内应当使用新型墙体材料,禁止使用黏土砖。依法核定作为文物保护的纪念建筑物

和古建筑等的修缮除外。

县级以上人民政府依照国家和本省相关规定制定本行政区域内乡镇禁止使用黏土砖的具体期限和区域计划,并组织实施。

县级以上人民政府应当组织实施示范工程,鼓励和推进新型墙体材料在农村的应用。

(市墙体材料发展服务中心党支部、市墙体材料发展服务中心宣)



跟着记者逛菜场