

春菜走俏

荠菜、面条菜等时令野菜争“鲜”上市 香椿身价飙升每斤130元左右



市场上的香椿芽。



蒲公英



荠菜

春天一大怪，不爱荤菜爱野菜。近日，记者在岛城多家超市、市场看到，香椿、荠菜等“春天的味道”已经崭露头角，成为青岛人餐桌上的美食。其中，绿、紫相间的新鲜香椿芽是不少人青睐的对象。与往年不同的是，今年的香椿身价飙升，每斤达到了120元—130元。据业内人士介绍，随着“春菜”的市场认可度越来越高，消费者对香椿的需求量逐年增大，导致价格持续增长。

香椿每斤130元左右

“天气慢慢暖和了，有了春天的气息，就想买点春天的时令菜吃。”在岛城一家超市蔬菜专区里，市民曾先生买了一小捆香椿芽，一共花了28元，“野菜比肉都贵，尝个新鲜。”

作为“春菜”当中的“高端”品类，香椿由于产量的原因价格一直不便宜。去年，香椿每斤价格突破百元，引发广大网友关注。而今年，香椿的“身价”继续飙升，每斤达到了120元—130元。记者实地探访了多个农贸市场，多数市民都是以“两”为单位购买，不少人表示：“买一顿够吃的菜就得五六十元，价格真不便宜。”

记者在埠西市场、团岛市场等多家农贸市场了解到，目前几乎每个摊位都将“春菜”作为主打产品，其中香椿占据顶流席位。记者向销售香椿的几名摊主了解到，目前香椿日销量大约两三斤，大部分顾客都是少量购买尝个鲜。“春节后市场上就有香椿了，那时候产量少，价格更贵，进货价每斤都得140元—160元。”多名摊主表示，随着气温回暖、供应量增多，目前香椿的价格有所回落。

据平度市椿香苑管理人郭晓妮介绍，受前段时间低温天气影响，今年的香椿价格偏高，目前市场零售价每斤在130元左右，比往年同期上涨20%—30%。

巴掌大小红油香椿最可口

“北方的香椿要比南方的好吃，味道更足、更嫩。”郭晓妮表示，目前青岛市区、平度市、莱西市面上的香椿主要以红油香椿为主。记者在蔬菜摊位上看到，红油香椿特点鲜明，叶子红绿红绿的，还泛着紫红色。据郭晓妮介绍，作为青岛本地的特色香椿种类，红油香椿虽然个头不大，但吃起来相当“够味”。“红油香椿的茎吃起来很嫩，而且味道很足，香椿味隔着很远就能闻到，吃起来就更不用说了。这种香椿长到差不多巴掌大的时候口感最好。”郭晓妮说，这个时候的香椿，茎嫩叶香，回家裹上面糊一炸或者拌小豆腐吃最合适不过。

美味香椿能吃到“五一”

过去一到春天就会因为“身价破百”而成为焦点的香椿，在今年春天依然“高歌猛进”，是什么原

因让香椿的身价不断上涨？

“适时而食，什么季节就吃什么东西。”“现在大家买东西都讲究养生，香椿能开胃祛湿，只要别吃太多，对身体有好处。”“家里的老人都爱这一口，腌点咸菜，炒个鸡蛋，营养健康。”……不少市民认为，开春吃“春菜”，香椿是必不可少的时令食材。业内人士称，香椿身价上涨，主要与市场需求增大、吃“春菜”的饮食规律在消费市场的认可度越来越高有关。

美味的香椿能吃到什么时候呢？郭晓妮表示，按照往年的产量和配送情况，香椿起码可以吃到清明节之后。从今年的气候情况看，香椿可以持续吃到“五一”前后。采访中记者还了解到，市民想吃到便宜的香椿，至少要等到3月底或4月初。除了大棚香椿外，等到3月下旬，随着气温升高，露天香椿也将开始发芽，爱吃香椿的市民可以等这一波“舌尖福利”。

各类野菜大量上市

“除了香椿、荠菜，现在很多野菜也上市了，每样都想买点回家尝尝鲜。”上周末，记者在开平路农贸市场看到，市民梁先生正在挑选着野菜。记者留意到，野菜摊位上除了有两大袋子荠菜，还有面条菜、山菜、蛤蟆草、蒲公英、麦蒿、茵陈等。“山菜20元两斤，面条菜和麦蒿都十几元两斤，蒲公英和荠菜现在正是嫩的时候，还能再吃些日子，择好的20元一斤，普通的10元两斤。”摊位老板曹女士告诉记者，这些野菜大多来自胶州、高密、平度，“现在是吃野菜最好的时候，每天都不愁卖，还不到中午，我摊位上的荠菜、香椿、山菜基本卖完了。”

“荠菜15元两斤，苦菜10元一斤，饽饽蒿15元一斤。”近日，记者在李沧区几处早市的菜摊上看到了琳琅满目的野菜。今年62岁的朱大爷，经常带着胶州的野菜来这里售卖。蛤蟆菜、苦碟菜、芥菜……新鲜的野菜上还挂着水滴，这是朱大爷前一晚就洗好的野菜，他清晨五六点钟从胶州出发，骑着电动三轮车一个小时就能到市里。如今野菜成了市民餐桌上的“香饽饽”，他一上午就能卖掉四五十斤。

“按照往年经验，岛城3月中旬开始上市野菜，3月末和4月初则是各类野菜销售旺季。虽然现在是尝鲜好时机，但目前野菜的价格还不是最低点。”抚顺路蔬菜批发市场相关负责人透露，由于刚刚上市，野菜的价格普遍不低，预计清明节前后价格会更亲民，而等到谷雨时节，这些野菜会跌到最低价并慢慢退市。

探访

餐馆推出“春日菜单”

大鱼大肉吃腻了，开春吃点野菜已成为一种饮食时尚。近日，90后市民王女士成了野菜的“铁粉”。“没事出来溜达，在小区的绿化带和妈妈挖到一小盆野菜，我们喜欢把荠菜和肉拌成馅，包饺子吃。”住在浮山后附近的王女士说起吃野菜，还支招了几个常吃的野菜做法。以饽饽蒿为例，多次泡洗后，裹上面粉撒上盐，上锅蒸20分钟，便是一道美味养生的主食。还有春天在路边和公园随处可见的蒲公英，洗净后直接蘸酱生吃，能祛火，也是一道不错的春日凉拌菜。

有专家表示，野菜有“天然保健食品”之美誉，有很高的医疗保健功效。常见的香椿、荠菜、芦蒿等，蛋白质含量和营养价值高于许多普通蔬菜，许多野菜还富含对人体健康有益的维生素和矿物质，如类胡萝卜素、维生素C、钙、铁、镁等。

眼下青岛的餐馆陆续推出了“春日菜单”，如荠菜饺子、香椿炒鸡蛋、春笋宴等。记者走访了几家酒店和餐馆，发现他们均推出了各自的拿手“春菜”。青岛喜来登酒店以春笋、香椿为主要食材做的豉汁春笋蒸咸肉、香椿煎鹅蛋、腌笃鲜备受顾客好评。青岛富力艾美酒店乐美中餐厅厨师长张师傅将应季新鲜的食材与烹饪创新结合，推出用茴香根、香椿、荠菜、春笋等食材构成的春季菜单，“除了以上这些常见的‘春菜’，还有春韭、小白虾、春蚕豆等，也是当下的时令美味。”

延伸

野菜虽鲜美 性寒勿多食

记者了解到，野菜不仅美味，还具有较高的营养价值，甚至部分野菜还有一定的药用价值，但不可毫无顾忌地食用。由于大多数野菜性寒凉，脾胃虚弱者应尽量少食，否则容易引起消化不良、腹泻等症状。不同体质的人对野菜的消化吸收能力不同，过敏人群在饮食上要有禁忌，食用野菜时一定要慎重。此外，市民在食用野菜前可先用热水焯一下，以除去野菜中的有害物质。本版撰稿摄影 观海新闻/青岛早报记者 钟尚蔷