



把“春天”吃进肚子里

寒冬犹在,春味却已来到了身边!记者走访了沪郊种植基地,搜索了“叮咚买菜”“盒马鲜生”等各个平台,发现多款春菜已上市,不仅有市民们熟悉的“七头一脑”,更有鲜羊肚菌、地皮菜等小众春菜,让消费者第一时间尝到春日的那一口鲜。

作社共种植不同种类的春菜30多亩,将供应盒马、大润发等大型商超。

在位于青浦区金泽镇蔡浜村的蔡伯伯生态农庄,420亩绿油油的油菜苔长势喜人,远远望去一派生机勃勃。上海农科院的专家花了十多年时间,培育了早、中、晚熟的多个油菜苔专用品种,让油菜苔成为了早春时蔬里的新宠。农庄工作人员介绍,冬种油菜花不仅能提高土地利用效率,把闲置田变成“致富田”,实现壮大村集体经济、农户增收和土地增值等作用,还能有效提升土壤肥力和改善耕地地力,实现次年水稻增产,可谓一举多得。

在崇明新村乡新洲村,秋天水稻成熟后,在铺满黄色秸秆的田里放入菌种,经过三四个月的生长,春日伊始,头茬羊肚菌便开始冒尖儿。现摘的羊肚菌菌香浓郁、口感脆嫩、入口顺滑,简单地炙烤、素炒,或是煲汤,一口下肚,鲜香丰腴,春天就藏在了腹中。

(下转3版)

□记者 赵一苇 陈析
欧阳蕾呢 许怡彬

上海市民的餐桌上 有哪些春菜值得品尝?

人们常说的“七头一脑”,指的是香椿头、荠菜头、草头、豌豆头、马兰头、枸杞头、小蒜头和菊花脑。香椿、蚕豆、雷笋、春韭则是传统春菜的“四大金刚”。

香椿原产于中国,是地道的中国食材。香椿还是“季节限定”,一年之中,能品尝到它的时间非常短暂。雨前椿芽嫩如丝。谷雨节气前是它的最佳赏味期。国人食用香椿的习俗

可以追溯到汉代,曾为皇家贡品。时至今日,香椿依旧是比较昂贵的蔬菜,即使刚上市时一斤的价格高达近百元,也不能阻挡人们对它的追捧。很少有一种食材能像香椿这样集完全不同的味道于一身。它集合了50多种挥发性的含硫化合物和萜烯类化合物,还有种特殊的鲜味儿,这是因为它含有谷氨酸。

在春秋两季都有马兰头的身影,但春季的更为鲜嫩。红梗菜支撑着三四片椭圆形的绿叶,一眼便能认出。

枸杞头作为枸杞的嫩苗,也叫枸杞芽或甜菜头。它香美细嫩,带着一丝淡淡的清苦。它可以凉拌或配鸡片或鸡皮炒

食,做法简单,味道却十分美味,具有滋补肝肾、清火明目、提高免疫力的功效,是不可多得的保健野菜。

作为菌子界的“开春第一鲜”,羊肚菌必须在“春菜”里拥有姓名。光是它的鲜嫩爽口就足以征服大多“吃货”,何况它还营养丰富,羊肚菌褐色的菌盖凹凸不平、满是褶皱,形似羊肚,因其自带一种动物性的肥美口感,素有“菌中皇后”“素中之萃”的美称。

沪郊基地春破土

虽然还未到春暖花开之时,但在奉贤的上海勤阔果蔬专业合作社,去年年末种植的

马兰头已纷纷钻出地面。过去作为时令春菜,马兰头受天气影响较大,而现在用大棚种植,一年四季都能吃到。“2月末3月初采收的头茬马兰头最嫩、最好吃,3月中下旬之后的就变老了,味道变差。”合作社负责人夏勤华表示。

在勤阔合作社,同样种植有大批草头,过一阵子就能上市。夏勤华介绍,本地老百姓喜欢在草头嫩的时候带着杆子一起吃,简单炒一下,鲜甜软糯,清香怡人。

早春二月,正是部分春菜的采收时节。位于嘉定区华亭镇的城市现代农业发展有限公司种植基地内,枸杞头、马兰头、菜苔等一片葱郁。目前合



记者 赵一苇 欧阳蕾呢 夏常青 杜洋域 见习记者 于洋 摄