



春菜“鲜”动申城 春日“味”来可期

(上接1版)

时令春菜“鲜”动沪上

虽然还未到春暖花开之际，位于奉贤区奉城镇的上海勤阔果蔬专业合作社，一座座蔬菜大棚内，去年11月种植的草头早已为地面铺上一层翠绿。合作社生产负责人陆建军告诉记者，草头是该合作社春季的特色产品，共有120多亩的种植面积，从春节前就已经开始陆续上市，“现在可以说是草头销售的旺季，每天上市量在2000斤左右。”陆建军表示，市区居民喜欢吃草头的嫩叶，而奉贤本地老百姓则喜欢在草头嫩的时候带着秆子一起吃，简单炒一下，鲜甜软糯、清香怡人。“根据不同的需求，当地社区的订单我们会连着秆一起割下，而发往市区的订单则主要收割嫩叶部分。”

另一样深得上海人喜爱的春菜是青菜抽薹之后的菜薹，这种菜没有专门的名称，以俗称为主。“2月初到3月底是吃青菜薹的最佳时节。”陆建军说，合作社的菜薹也是深受市民喜爱，“一到初春时节，每天都有市民前来购买，我们也把握这短暂的窗口期，及时采收，争取让市民吃到最鲜嫩的菜薹。”

作为时令春菜，过去，马兰头种植受天气影响较大，而现在用大棚种植，一年四季都能吃到。勤阔合作社有近10亩的马兰头，现在也到了采收的时候，“我们采用大棚种植，一年可以采收4到6茬，而春天2月末到3月初采收的头茬马兰头则是最嫩、最好吃的，3月中下旬之后的就变老了。”陆建军表示。

记者随后走访位于嘉定区曹安公路的上海江桥批发市场，得知春菜批发市场整体供应量充足，部分品类价格与春节前相比，出现稳中回落行情，市民“菜篮子”量足质优。来自福建的谢海亚是当地的蚕豆种植大户，进驻上海批发市场17年的她告诉记者，自家种植有500亩蚕豆，从蚕豆上市开始就每天送货到江桥蔬菜批发市场，最多时一天能运送二十几车。“这段时间蚕豆的量上来了，价格有所回落，从之前每斤5元左右的批发价格回落到每斤4元。”江桥批发市场经营管理有限公司蔬菜部副经理何夏清表示，目前上市的主要是云南、福建两地的蚕豆，在 market 需求的促成下，鲜食蚕豆的上市期拉长了，从去年11月一直持续到今年5月份。

备受关注的“春菜贵族”香椿已上市半月有余，记者了解到，目前市场内的香椿批发单价从春节前后每公斤超百元降至每公斤80—90元，当前上海市场香椿主要依赖云南产区空运直供，运输成本较高，但品质新鲜度优势明显。

菌子界的“开春第一鲜”

作为菌子界的“开春第一鲜”，素有“菌中皇后”“素中之荤”的美称的羊肚菌必须在“春菜”榜单上拥有一席之地。“你看现在地面好像只有白白的菌霜，没有菌子是吧，再过20天，这地上密密麻麻的就都是羊肚菌啦。”在位于崇明的上海慧聪农产品专业合作社，羊肚菌即将进入出菇期，合作社负责人杨吉介绍，3月初，市民就可以吃到来自崇明岛种植的新鲜羊肚菌。

走进羊肚菌种植大棚，一排排菌床整齐排列，温湿度控制系统、自动喷灌设备一应俱全。杨吉告诉记者，羊肚菌对生长环境要求极为苛刻，温度要控制在16—25摄氏度，稍有差池就会影响品质。由于特殊的地理位置，崇明的土地十分适宜羊肚菌生长，出菇量大且菌菇品质高。“崇明羊肚菌多糖和粗蛋白含量高，且由于上海农产品质量安全标准严格，种植的羊肚菌更绿色安全。”紧邻广阔的消费市场，崇明羊肚菌采摘后能够被迅速运往市区，最大程度保证其新鲜度和营养价值，市民也能够第一时间品尝到优质、鲜嫩的羊肚菌，满足多样化饮食需求。

杨吉在试种羊肚菌成功后，积极带动合作社所在地新村乡新洲村周边农户共同富裕，鼓励农户在水稻收成后的农闲季节“错峰”种植羊肚菌，将闲置的“冬闲田”变成“增收田”。“去年，我们村的施大爷只种了一分地的羊肚菌，一茬收获后共收入8000元左右。”正在大棚里忙碌的张阿姨笑着说：“以前种地一年到头也挣不了几个钱，现在轮作期种羊肚菌，收入翻了好几倍。”据了解，目前共有11户村民与杨吉达成合作，加入羊肚菌种植队伍中，杨吉负责提供菌种和技术支持，并统一回购和销售羊肚菌，一条家门口发展起来的致富产业链条逐渐成形。经过多年摸索，合作社的“稻菌”轮作模式目前已比较成熟。羊肚菌这种曾经只生长在深山密林中的珍稀食用菌，如今在崇明岛扎下了根。

春雨催生笋冒头

春笋作为春季餐桌的“明星单品”，也颇受市民的追捧。2月中旬，申城迎来连续几天的阴雨后，位于闵行区浦江镇的智耕股份有限公司雷竹笋种植基地里，一颗颗雷竹笋终于冒头了。“由于去年台风和冬季雨水少的情况，本应11月底破土而出的雷竹笋，至今才产出。”公司技术总监章春琴表示，这一场等候了许久的雨水，正式拉开了基地今年的笋季。

走在基地内成片的竹林里，只见厚

厚的谷糠铺在地上，为一棵棵在地下等待破土而出的雷竹笋提供了保温环境，随着笋季的到来，每日一早，工作人员就把成熟的雷竹笋挖出，在包装车间包装后送上配送车辆。

2009年，智耕股份有限公司负责人在浦江镇流转了118亩地，从宁波运来了3万棵雷竹笋种苗，栽种在了这片土地上，因为不清楚上海本地的台风、土壤等客观因素，当年雷竹笋颗粒无收。如何克服雷竹笋在沪“水土不服”的情况，完成本土化种植？公司团队一直在尝试，耗费了六年的时间后，才得到了第一批雷竹笋，到了第八年，雷竹笋终于成规模地有了产出。公司还与上海交通大学农业与生物学院进行了校企对接，基地为高校的农业研究和一些优质种植模式提供了实践的沃土，而章春琴也在校企合作中将基地种植模式引入了更加科学化、规范化的方向。

第一年种下，三年可以长成竹子并出笋，五年可以成林并稳定产出。竹笋产业的前期投入时间较长，让许多农业从业者有所顾虑。“但是一旦长成后，老去的竹子可以打碎加入菌种发酵成为有机肥，等笋季结束后还田，新出的竹笋选取其中适合的苗种，又能培养成新的竹子。”章春琴告诉记者，这相当于在这片竹林里，竹产业自身已经形成了生态循环。

而为保证春笋的新鲜度和完整度，在江桥批发市场，产地直发的春笋采用泡沫箱配合冰瓶保鲜技术，经运输后快速进入市场销往长三角地区。每天春笋交易量在10余吨的商贩张伟告诉记者，现在春笋的产区主要集中在江西、福建和浙江杭州，价格也略有差异，批发价在

每斤8—9元，相较于刚上市时的20多元一斤已经降了不少。由于供应量增加，竹笋批发价较上市初期下降约25%，目前稳定在每公斤8—10元区间。何夏清表示，随着气温回升，浙江、安徽等地的春笋将逐步增量入市，价格有望进一步下探。

餐桌上的“春天味道”

对于喜欢“抢鲜”时令蔬菜的上海人来说，春天是可以用来品尝的，餐桌上的一道道春菜就是最好的证明。酒香草头是市民的首选，选用柔嫩碧绿的嫩叶，在白酒或黄酒的激发下把草头原本的清香发挥到极致。而简单的清炒草头则更能体现草头的原始风味，独特的口感让人无法拒绝。

将焯水后的马兰头和香干切碎，加入盐、糖、生抽，再淋上几滴芝麻油拌匀，一道香干马兰头便完成了。马兰头的清香和香干的咸香完美结合，那香味让人忍不住想大快朵颐。

刚抽薹的青菜较嫩，再加上初春气温仍然较低，植物糖分积累较多，尤其在刚开花时，因此青菜薹吃起来口感软糯微甜。“一旦气温升高，青菜开花后，体内的糖分便渐渐消耗掉，菜薹的口感就会变差。”陆建军表示。踏着春日清晨的露珠，摘几枚嫩绿的菜薹，入锅简单小炒，春天的味道便尽在其中。

清甜鲜嫩的春笋、莴笋与咸香醇厚的咸肉、火腿一起慢火细炖，便是一道令无数老上海人“鲜掉眉毛”的“腌笃鲜”，舀上一勺汤，喝下去令人回味无穷。春笋与莴笋搭配的“凉拌双笋”则是清新爽口，为春日的餐桌增添了一抹绿意。

春笋的另一种受欢迎的做法是油焖，经过油焖烹制，春笋更加入味，浓油赤酱的风格也让其口感更加醇厚。据介绍，在提升雷竹笋品质的同时，智耕公司和宁波奉化的第三方公司进行了合作，生产罐头油焖笋，让这一美味得以保存得更久。“雷竹笋的产出期是6个月，接近产出期尾声时，我们将竹笋加工成了罐头油焖笋，目标是年生产60万罐。”章春琴表示。

从乡野珍馐到都市餐桌，崇明羊肚菌完成了一场华丽的蜕变。对于普通市民来说，烹饪这道美味并不复杂。最简单的做法是用清水冲洗后，与鸡肉或猪肉一起炖汤，汤色清澈，味道鲜美。也可切片炒制，搭配芦笋、彩椒等蔬菜，色香味俱全，可谓是春日餐桌上的一道独特的风味。



在江桥批发市场，产地直发的春笋经运输后快速销往长三角地区。

文字：记者 陈祈 王珊 贺梦娇 许怡彬
摄影：记者 陈祈 杜洋城