

# 昆明菜市场“冬”味十足

## 天麻、羊肉、甲鱼等温补食材走俏

都市时报全媒体记者 杨文爽 实习生 李珍



市场上销售的各种温补食材 本版图片 都市时报全媒体记者 杨文爽

冬季来临,丝丝凉意激发了市民对“暖冬”美食的热情。记者走访昆明菜市场发现,天麻、羊肉、甲鱼等冬季养生、温补驱寒的食材走俏。

### 根茎蔬菜“挑大梁” 萝卜莲藕受青睐

12日上午10点半,大观寨新农贸市场熙熙攘攘,商户的叫卖声不绝于耳。唐先生的摊位上,堆成小山的白萝卜新鲜水嫩。“我们家的萝卜来自通海,又甜又脆,4元/公斤,从9月上市以来,销量还不错,顾客多是买回家煮排骨和炖羊肉。”

香甜软糯的莲藕、山药也是冬季炖汤的不二之选。“藕分七孔与九孔,七孔莲藕淀粉含量高、口感偏糯,适合炖汤或蒸煮;九孔莲藕淀粉含量低、口感偏脆,适合凉拌或清炒,看个人喜好选购,冬日煲汤,大家更喜欢糯藕。”商户王先生介绍,他售卖的莲藕来自澄江,10元/公斤,随着冬季到来,莲藕的销量也比夏季好,每天能卖出10多公斤。

在西山区和平农贸市场,惠先生的摊位上售卖着莲藕和山药。他家的莲藕来自宜良、泸西、建水等地,10—12元/公斤,本地老品种山药也是10—12元/公斤,普通山药10元/公斤。“这两个菜我全年都在卖,冬

季的销量明显比夏季大,现在莲藕每天卖140—200公斤,夏季只能卖100公斤左右。”

### 药膳食材上市 天麻最受欢迎

“哪种天麻好吃?”“乌天麻,煮出来口感很糯。”在大观寨新农贸市场商户陈先生的摊位上,天麻、黄精、马棘根、臭参等药膳食材被放在了C位。他介绍,这些药膳食材近期陆续上市,其中天麻最受欢迎。昭通天麻50元/公斤,乌天麻70元/公斤。“冬季天气冷,药膳食材搭配着肉类一起炖煮,具有滋补功效。现在天麻越来越多,外地和本地顾客都喜欢买,煮排骨、煮鸡都是绝佳选择。”

孙女士摊位上售卖的天麻,按照品质、大小区分,价格80—160元/公斤。“我只卖昭通天麻,一年四季都有货,最近数量越来越多,品质也好,加上滋补功效,正是品尝的好时节,而且每公斤价格比前几个月降了10多元,所以销量增加。”

“今天买了一只土鸡,特意来买天麻,晚上做个天麻炖鸡。”市民王女士说,冬季养生从饮食开始。“我很喜欢煲汤,最常买的的就是天麻、煮鸡、煮排骨,营养又驱寒。”

### 羊肉米线店人气高 甲鱼销量翻倍

藏在篆新农贸市场里的黑为鲜羊肉米线店,还不到饭点就坐满了顾客。软糯的米线浇上羊肉汤和现切的羊肉片,顿时鲜香四溢,只见顾客们大快朵颐地嗦着碗里的米线。一旁的熟羊肉窗口,同样围着不少顾客。

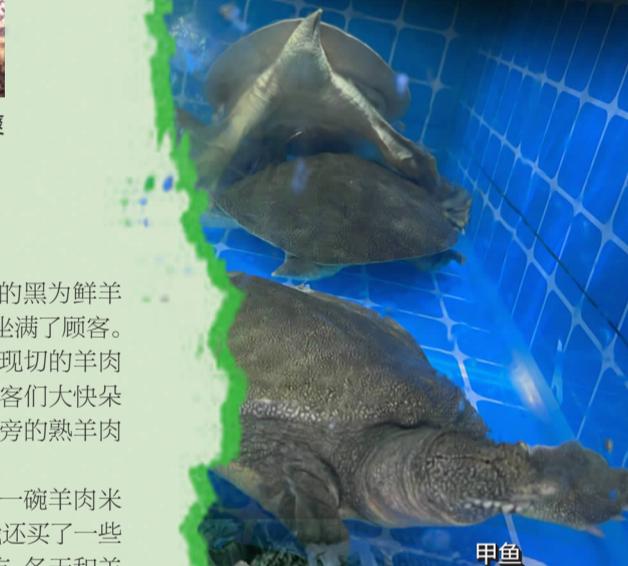
“今天来买菜,顺便吃一碗羊肉米线,瞬间就暖和起来了。我还买了一些熟羊肉,拿回家热热就能吃,冬天和羊肉真的很配!”市民李先生津津乐道。

店员张先生介绍,店里不仅售卖煮品,还有羊肉火锅、生羊肉和熟羊肉,主要看顾客选择。“冬季到店就餐、买羊肉的顾客比夏季增加了30%—40%。每天我们都要宰5只羊,吃煮品的顾客有300—400人,周末会突破500人。很多顾客吃完米线还会带一些熟肉回去,加工起来很方便。”

此外,具有滋阴补肾功能、提高身体抗寒能力的甲鱼也在冬季受到关注。在篆新农市场,陶先生经营的水产店里,生态甲鱼90元/公斤,养殖甲鱼70元/公斤。“甲鱼属于温补性食物,夏季一天只能卖出四五只,但冬季销量翻倍,可以卖出10多只。生态甲鱼色泽偏黄,养殖的偏白,可以用来煲汤、红烧和清蒸,如果是煲汤,选择生态甲鱼更适合。”



白萝卜



甲鱼



山药

