

香椿

香椿“大跳水”，金雀花“站高枝”，蕨菜、棠梨花、面蒿“最亲民”

昆明又到咬春季

都市时报讯（全媒体记者 杨文爽）春节假期刚过，各色时令春菜抢鲜登场，昆明再次进入咬春季。2月25日，记者走访昆明多个农贸市场发现，香椿价格较节前大幅回落，目前零售价为40—100元/公斤，较往年同期便宜不少；而本地新鲜的金雀花价格高企，卖200—250元/公斤。

上午11点，大观寨新农贸市场人声鼎沸，摊主的吆喝声此起彼伏。多个蔬菜摊位上，香椿与金雀花成为“主角”，紫红色的香椿嫩芽捆扎整齐，金黄明艳的金雀花点缀在青绿蔬菜间，格外吸睛。

商户陈女士一边整理摊位上的菜品，一边介绍，本地的新鲜金雀花刚上市没几天，价格偏高，售价为250元/公斤。冷冻金雀花上月便已开售，售价为80元/公斤。而香椿则在节后降价，售价为100元/公斤。“今年天气偏暖，香椿上市时间比去年早，量也大，价格自然比往年便宜。”陈女士说，金雀花的花期较短，一般只能吃到4月，香椿则可供应至5月，但后期的香椿口感偏老，更适合用来炸制椿油。

“金雀花怎么卖？”“23元一两。”商户李先生售卖产自富民的金雀花、棠梨花，品质不同的香椿卖60—80元/公斤，棠梨花卖20元/公斤。李先生说：“去年这个时候，金雀花卖到250元/公斤，香椿最便宜时也要卖100多元/公斤。现在春菜整体销量不算大，尤其是金雀花不易储存，我每天只进货两三公斤。”

“今年的香椿比去年便宜多了。”正在选购香椿的市民张女士说，“这是今年第一回吃香椿，打算凉拌。春季限定的美味，我们家每年都要买，只是刚上市时价格太高，不划算吃。金雀花现在比较贵，所以不打算买。”

在西山区和平农贸海鲜综合市场，蔬菜摊贩王女士介绍，她在春节收假后才开始卖香椿，售价50元/公斤。“春节前进价都要八九十元/公斤，当时就没敢进货。最近金雀花上市了，但价格一直居高不下，担心没人买，也暂时没进货。”

除了香椿、金雀花这两款春菜“顶流”，蕨菜、棠梨花、面蒿、芦荟花等春菜也纷纷上市。其中，蕨菜卖15元/公斤，棠梨花卖10—20元/公斤，面蒿卖30元/公斤，芦荟花卖50—80元/公斤。



蕨菜



棠梨花



芦荟花和面蒿

※新闻延展

这些春菜
味道吃法各不同

蕨菜

蕨菜是常见的山野菜，富含膳食纤维、维生素C和钾元素，具有清热解毒、促进消化的作用。但因其含原蕨苷等物质，过量食用可能增加健康风险，需合理烹饪后食用。

凉拌蕨菜：新鲜蕨菜洗净，沸水加盐焯水1—2分钟，捞出后用冰水浸泡10分钟，切成小段后加入蒜末、酱油、香醋、辣椒油拌匀即可。

芦荟花

芦荟花是芦荟植物的花序部分，具有清热解毒、润肠通便等功效。其含多糖、黄酮等成分，有一定抗氧化和抗炎作用。

芦荟花炒鸡蛋：芦荟花用清水洗净后，放入沸水中焯30秒左右，捞出滤干。将蛋液倒入锅中翻炒，再放入焯好的芦荟花快速翻炒1—2分钟，加盐即可。

面蒿

面蒿是传统药食两用植物，具有温经散寒、祛湿止痒等功效，其嫩叶富含膳食纤维、维生素及矿物质，有助于调节消化和增强免疫力。

面蒿粑粑：用清水将面蒿冲洗干净，焯水约1分钟，捞出后立即过凉水，挤干水分，切小。随后将切好的面蒿与糯米面（或玉米面、小麦面）混合，再将面团分成小份，搓圆压扁成饼状，上锅大火蒸约半小时，至面蒿与面粉完全融合、色泽油润即可。

本版图片

都市时报全媒体记者 杨文爽