

“云南特供”山野春菜上市

沙松尖、枸杞尖 35 元 / 公斤,棠梨花、苦刺花 25 元 / 公斤,刺脑包 80 元 / 公斤

都市时报全媒体记者 杨文爽

春意渐浓,时鲜上市。3月10日,记者走访了昆明部分农贸市场,各类春菜集中上市,其中香椿、金雀花价格明显回落,而苦刺花、刺脑包、沙松尖、皂角尖等“云南特供”山野春菜也轮番上阵,让昆明餐桌“春味”十足。

香椿金雀花价格跳水

上午10点半,走进篆新农贸市场,蔬菜摊位上紫红色的香椿嫩芽被捆扎成小把,金黄色的金雀花格外吸睛。

“香椿40元/公斤,今早刚到,新鲜得很。”商户陈先生介绍,随着气温回升,本地香椿产量大幅增加,价格也越来亲民。“金雀花的价格也降了,现在120元/公斤,上个月刚上市卖到200—250元/公斤。今年天气偏暖,春菜产量高,价格比往年都要实惠。最近降价销量还不错,我们每天只进四五公斤,保证春菜的新鲜和口感。”

在另一个主营富民产蔬菜的摊位上,香椿和金雀花同样吸

引不少市民选购。“香椿50元/公斤,金雀花150元/公斤,最近量多起来,价格明显往下走了。”摊主金先生说。

“春天吃春菜,夏天吃野生菌,时令菜肯定要尝一尝。”正在挑选春菜的市民张女士说,她平时最爱的就是香椿和金雀花。“香椿现在真的便宜了,前几天还卖150元/公斤,降了将近100元,我买了一把,今晚炒鸡蛋。”

小众春菜受青睐

除了香椿、金雀花,苦刺花、刺脑包、沙松尖、皂角尖等小众山野春菜也悄然上市,占据了不小摊位的“C位”。

“这是什么菜?”“沙松尖,可以凉拌……”商户尹女士的摊位专卖宜良春菜,七八种鲜嫩春菜整齐摆放,引得不少市民购买。“沙松尖、枸杞尖35元/公斤,棠梨花、苦刺花25元/公斤,皂角尖100元/公斤,刺脑包80元/公斤。”尹女士一边招呼客人,一边讲解吃法,“这些春菜这几天才

刚上市,来买的大多是本地老顾客,知道如何烹饪,也有不少没吃过的,我们就教大家怎么做好吃,比如刺脑包适合炒腌肉,棠梨花、皂角尖素炒就很香。”

在西山区和平农贸海鲜综合市场,售卖春菜的摊位不多,其中香椿最多。有商户介绍,自家售卖的刺脑包70元/公斤,苦刺花30元/公斤,香椿、金雀花同样大幅降价,分别为40元/公斤和150元/公斤。“春菜都是吃个时令,每个品种都有人选,主要还是看个人口味。”

提醒:春菜虽鲜不宜多吃

春菜鲜美,但食用方式和食用量同样关键。云南大学附属医院急诊医学中心主任郑粉双介绍,香椿是春季特色美食,但其中亚硝酸盐含量相对偏高,香椿本身并不含“直接毒素”,亚硝酸盐摄入后在体内的转化属于“间接毒性”。

想要吃得安全,关键在于正确处理。郑粉双说,食用前必须用



刺脑包(左)和枸杞尖



都市时报全媒体记者 杨文爽

沸水焯烫3分钟,可去除约70%的亚硝酸盐,不建议用温水简单浸泡。同时要选择新鲜嫩芽,不买发黄、老化的香椿,不存放超过24小时,因为放置时间越久,亚硝酸盐含量越高。同时,尽量避免与腊肉、咸菜等高胺类食物大量同食,减少亚硝胺生成风险。即便焯水处理后仍会残留微量亚硝酸盐,建议单次食用量不超过50

克,不要天天吃、餐餐吃。

此外,郑粉双表示,春季也是吃鲜花的好时节,金雀花、棠梨花均可放心食用,但大白花属于杜鹃科有毒花卉,误食可能引发神经系统、心脏毒性反应,不建议食用。其他各类山野春菜,同样要控制食量、规范烹饪,切忌过量食用,在享受春日美味的同时,守住饮食安全。

乐于分享
从小培养

【传承中华好风尚】

中宣部宣教局 中国文明网