达州晚报
美食
潮流风向标
11
星期五
2024年3月8日
13508257150
□主编:洪 叶
□编辑:郝富成
□美编:郝富成

清明菜、折耳根、春笋、野葱、蒲公英……

达城春菜抢“鲜”上市

春笋

三月正值“尝春季”，达城春菜抢“鲜”上市，种类繁多。近日，记者通过走访达城的各大农贸市场和超市，以及街边大小摊位，发现春笋、清明菜、折耳根、野葱、蒲公英、菠菜、茼蒿菜等春菜“扎捆”出现，一簇簇诱人的“绿色”吸引着市民选购。

野葱

折耳根

清明菜

蒲公英

近日，记者来到达城西外罗浮广场世纪隆超市了解到，专柜前整齐地堆放着各种各样新鲜的蔬菜，春笋售价9.98元一斤，折耳根售价9.98—14.98元一斤，野葱售价11.98元一斤，菠菜售价3.99元一斤。

随后，记者又来到西外五一花园附近的一家华市集超市看到，数位市民正在精心挑选各类蔬菜。“这茼蒿菜2.98元一斤，还是挺新鲜的，买一点回家蒸着吃。”市民吴女士说。

据悉，茼蒿又叫蓬蒿，由于它的花很像野菊，所以又名菊花菜。茼蒿的茎和叶可以同食，具有蒿之清气、菊之甘香，鲜香嫩脆的赞誉，还有“安心气，养脾胃，消痰饮，利肠胃”之功效。

茼蒿菜除了可以蒸着吃，还可以做蒜蓉茼蒿、凉拌茼蒿，以及清炒和爆炒茼蒿等。

除此之外，记者在西圣农贸集市了解到，折耳根售价8元一斤，茼蒿菜售价2.5元一斤，清明菜售价5元一斤，野葱售价8元一斤，蒲公英售价5元一斤。

“这蒲公英买回家怎么做？”一位顾客一边挑选着一边询问老板。“可以晒干了泡水喝，也可以淘洗干净后切碎煮稀饭吃。”老板回答道。

在另外一个摊位前，几位市民正在挑选清明菜。大家表示，买回家做清明菜粑粑。

“我们家每年都会用老咸菜炒的腊肉做馅儿，来做一些清明菜粑粑，基本上都是回老家摘的清明菜，偶尔也会在市场上买一些。”市民王女士告诉记者，上周周末她还特意赶回老家摘了不少清明菜，做了不少清明菜粑粑。

据王女士介绍，摘回来的清明菜放点盐给它泡一下洗干净之后，焯水，切碎，放入盆中加入糯米粉，和完面之后稍微给它醒一会儿，再包上老咸菜腊肉馅儿揉成团，最后上锅盖上盖子，大火烧开，烧开之后再蒸20分钟就可以了。吃到嘴里，软糯鲜香。

记者发现，不少饭馆也在售卖清明菜粑粑，售价5元一个。

值得注意的是，上述多种春菜大多都属于野菜，虽营养丰富，但也需安全食用，吃野菜的目的在于“尝鲜”，适量吃一些满足味蕾即可。野菜多为寒凉性，脾胃虚弱和慢性肠炎的人，最好不要多吃。即使是正常体质的人，野菜吃多了也会产生脾寒胃虚等症状。

□达州日报社全媒体见习记者 郝富成

价格“大跳水”？你实现“草莓自由”了吗？

近日，“草莓价格大跳水”相关话题多次冲上热搜引发关注。自2023年11月冬草莓上市以来，多个品种的草莓价格大幅跳水，特别是在春节假期之后，各大水果店和商超的草莓价格大幅下降。“草莓自由”真的实现了吗？记者就这一问题进行了采访。

3月4日，记者来到位于通川区罗浮广场的世纪隆超市，走进鲜果区，映入眼帘的即是包装好的草莓礼盒，主要以丹东红颜草莓、巧克力草莓品种为主。一见有顾客经过，销售员马上以草莓大幅降价优惠热情推荐。据销售员介绍，巧克力草莓19.9元一斤，包装好的精品草莓一盒仅售9.9元，见草莓卖相好且销售员积极推销，不少顾客相继选购。“年前没舍得买，现在价格降了近一半，感觉挺值的。”

而在达城中心广场的沃尔玛超市内，草莓价格也下降明显。该超市销售的丹东红颜草莓个头较小，品质中等，售价29.9元一斤，顾客通过线上下单的话还有优惠，一盒只要26.57元。但据记者观察，15分钟里，逛超市的人不少，却无人选购草莓。

此外，记者还走访了通川中路、通川北路附近的水果店，春节前售价30多元一斤的奶油草莓，如今也降到了20多元一斤。“水果店的草莓虽然品质好，但价格仍然偏高。”前来挑选水果的市民说。

对比外地草莓，不少受访市民认为本地草莓更有性价比。记者走访发现，本地草莓降价幅度更大，春节假期后更是降到一斤10元出头了。市民王女士告诉记者，“春节后，本地草莓大量上市了，她购买的草莓一斤才10元，有朋友去批发市场买还有更便宜的。”

□达州发布记者 宋景琦

超市货架上的草莓。

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注掌上达州APP。

掌上达州