

春日新蔬菜，你尝鲜了吗？

——探寻本地市场的舌尖春味

本报记者 孙露

气温回暖，春日的餐桌正被一波新奇的蔬菜悄然刷新。不同于常见的土豆、白菜、萝卜，从南方空运而来的时令菜、本地温室大棚特色菜纷纷抢占市场C位，不仅丰富了市民的菜篮子，更让春日餐桌充满了新鲜感。这些稀罕春菜背后，既藏着南北饮食文化的交融，也彰显出民生消费领域“春日经济”的新活力。



“阳高红”系列番茄 本报记者 戎禹仁 摄

市场扫描

集市里的
春菜“新面孔”

你每天还在为“今天吃啥”绞尽脑汁吗？别再把目光锁定在“老三样”。俗话说“食春味，知自然”，细心的市民不难发现，最近，各大菜市场散发出的春的气息愈渐浓郁，除了北方常见的应季蔬菜外，许多陌生的新品种蔬菜也纷纷抢“鲜”上市。

在平城区青年路金盾菜市场，有一家菜摊进购了新品种蔬菜，吸引了不少消费者驻足询问。记者注意到，摊位上林林总总共摆放了几十种蔬菜，有些叫不上名的时令蔬菜更是占据了C位，一捆捆色泽翠绿、鲜嫩水灵的时蔬码放整齐，格外惹眼，摊主一边整理货品，一边热情地招呼着来往顾客。春笋、茭白、芦笋、豌豆苗、菊花菜、佛手、紫甘蓝、苦菊、空心菜、东北油豆、绿茄子、苋菜、黄心菜、儿菜等新品种蔬菜成为当仁不让的“主角”。

“这几种蔬菜好像以前也没见过，真叫不上名，关键是买上不会做啊！”市民王女士在菜摊前一边为吃啥犯愁，一边又思谋着想给孩子变变餐桌花样。“这些新品种蔬菜都是从南方空运过来的，价格也不贵，主要以年轻消费者和周边饭店采购的居多。”看出了王女士的心思，摊主迎上前详细介绍着每个品种蔬菜的烹饪做法。

在大润发、沃尔玛超市蔬菜专区，蔬菜冷藏区专门设置了一个春菜区域，芦笋、香椿、冰草、羽衣甘蓝、板蓝根青菜、鱼腥草、田七、紫苏叶等一应俱全。“最近卖得特别好，一年就吃这一阵儿。”大润发超市店员介绍，进入4月，外地时令蔬菜陆续上市，口感鲜嫩、营养丰富，为消费者的春日餐桌增添了一些雅致与趣味。



本地西红柿

科技赋能

春寒料峭，灵丘县东河南镇的温室大棚内却暖意盎然、绿意蓬勃。这里依托“北纬39°黄金纬度”的天然禀赋，让有机蔬菜带着科技的温度、土地的芬芳，端上寻常百姓家的餐桌。

在鲁耕特优现代农业产业园区，168栋覆被式双面大拱棚智能化系统精准调控着温光水肥。“年产蔬菜可达3000多吨，主打口感西红柿、水果黄瓜、五彩椒等高附加值品种。”技术负责人潘芹安指着长势喜人的金锦黄心白菜说，该品种亩产可达8000多斤，这几年通过冬季种植、春季销售抢占了市场先机。

在阳高县大白登镇潘寺村设施大棚园区，107栋日光温室暖棚主要种植“阳

餐桌创意

当“阳高红”西红柿凭借诱人色泽和高甜度成为新晋网红，蔬菜不再只是果腹的食材，更是品质生活的注脚、健康理念的载体，正悄然改变着消费者的饮食生活。

“合理烹饪与食用春菜，不仅能品尝‘一口春’的鲜味，更有助于顺应时节调理身体。”我市知名餐饮大厨曹永强说，春菜的鲜嫩口感和独特风味承载着季节流转的滋味，其烹饪制作是一门讲究顺应时令、保留本味的艺术。

关于春菜的家常做法，听听大厨如何烹饪：

香椿芽叶未舒，颜色紫红，香气最为浓郁。除经典的香椿炒蛋外，可尝试创新做法：将焯水后的香椿切碎，与豆腐、皮蛋一同凉拌，口感清爽层次丰富；也可将其裹上轻薄面糊油炸，制成香脆可口的香椿天妇罗。

板蓝根青菜作为春菜界的一股清流，凉拌、清炒、煮汤皆宜。其中白灼、涮火锅，或是清炒后加少量水焖煮几十秒，这三种做法不仅操作简便、适合家庭制作，还能最大程度保留板蓝根青菜的鲜

本地大棚鲜蔬保供“菜篮子”

高红”西红柿、紫生菜等差异化农作物。同样，在该村高端食用菌基地，褐紫色的毛木耳作为一种营养丰富的食用菌迎来春季采收，棚内一幅生机勃勃的丰收景象。“成熟的毛木耳口感鲜美，含有多种维生素和矿物质，这几年深受市场欢迎。”基地技术员刘金海说。

在左云县管家堡乡黑土口村14座蔬菜大棚，主打西红柿种植，还搭配种植了水果黄瓜、长豆角等作物。进入春季，气温忽高忽低，可村民们心里不慌——靠着科技撑腰，这些蔬菜大棚全程实行精细化管理，太阳能板供电的地暖系统可以稳定调控棚内温度。“科技赋能稳稳地撑起了单棚西红柿

产量突破5000斤的底气。”黑土口村相关负责人说。

在云冈区西韩岭乡全家湾村大棚园区，这里依托规模化温室大棚与标准化种植体系，重点保障油菜、油麦菜、生菜、茼蒿等绿叶菜与果菜稳定上市。菜农贾进告诉记者，通过合作社统一引进新品种、推广新技术，大棚实现了叶菜、果菜四季无缝衔接轮种，为乡村振兴注入了持久活力。

科技进了田、入了棚，农民种地彻底告别了“面朝黄土背朝天”的辛苦，变得省心、高效。从田间到餐桌，新鲜的本地蔬菜源源不断供应市场，为市民餐桌增添了春日鲜味儿。

解锁春日舌尖上的味蕾

爽本味。

佛手凉拌，清爽解腻。洗净去皮、瓤、籽，切成均匀薄片或细丝，放入淡盐水中浸泡10分钟后沥干，加入蒜末、小米辣、生抽、香醋、香油、少许白糖和白芝麻，搅拌均匀静置2分钟入味即可。

东北油豆角肉质厚实、口感软糯，非常适合与油脂丰富的五花肉或排骨搭配，通过炖、焖等方式使其充分入味。五花肉炖油豆角：将五花肉煸炒出油后，加入处理好的油豆角翻炒至颜色变深，再加入热水、生抽、蚝油、十三香等调料，炖煮约10分钟-15分钟至汤汁浓稠即可。排骨炖豆角：排骨焯水后，先与葱、姜、蒜、八角等香料炖煮至熟，再加入焯水后炒至变色的东北油豆角和土豆块，继续炖煮15分钟-20分钟并调味收汁。

羽衣甘蓝是茶饮品牌新品研发的热门原料，其富含维生素C、膳食纤维、胡萝卜素、钾、维生素K等多种营养物质，但口感粗糙、味道发苦，通常搭配水果、坚果及复合调味料，做成沙拉减脂餐。

此外，一些小众蔬菜或新鲜叶菜多是火锅店争相追捧的宝藏食材。眼下已

经是春菜的最佳赏味期，头茬春鲜后，地方特色野菜、可食用鲜花等春鲜也将陆续上市，为消费者的春日餐桌增添更多时令风味。



黄心乌菜



毛木耳

秀珍菇