来尝尝周口春天这口“鲜”

随着气温上升，香椿、荠菜、褚不揪等时令野菜陆续上市。这些自然的馈赠健康美味，不仅承载着周口人对春天的味觉记忆，更以绿色营养的特点，悄然呼应着“合理膳食、健康生活”的理念。

周口的野菜主要都有哪些？有什么营养与功效？市场销售情况如何？常见的烹饪方法有哪些？吃野菜又有什么需要注意的地方？带着这些问题，记者走访了中心城区各商超和早市，与您一起揭晓答案。

市民在早市挑选野菜。
记者 苑美丽 摄

时令野菜成市场“宠儿”

□记者 苑美丽

“褚不揪10元一斤，榆钱9元一斤。快散场了，你要的话就给你8元一斤……”

“香椿芽2元一把，论斤称35元一斤……”

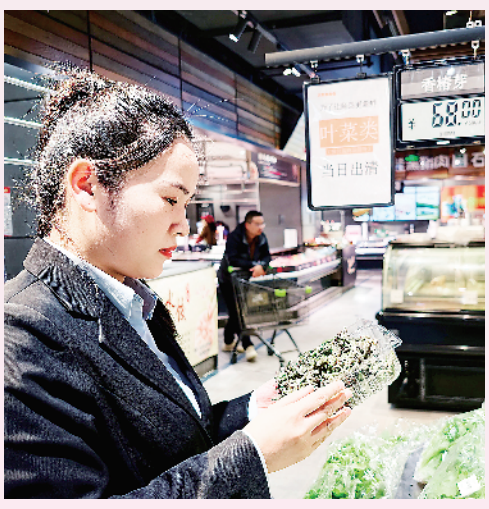
3月28日的国槐街早市，大多数摊位上都摆有褚不揪、榆钱、香椿芽、茵陈蒿等时令野菜。野菜嫩绿的色泽显得格外诱人，不少顾客都会选购一两样，享受春天的美味。

记者留意到，虽然摊主们都备有野菜，但数量并不多。“这些野菜都是我自己挖的，可不好挖啊，每次也就能挖个10多斤。”一位摊主向记者解释道，每位摊主的野菜数量都不会太多，都是今天卖完明天再去挖。

“前一阵吃荠菜，这几天吃榆钱、褚不揪、香椿芽、茵陈蒿，再过一阵子槐花就该下来啦。”一位正购买榆钱的阿姨告诉记者，小时候她经常与妈妈去地里挖野菜，回家随便一做就是一家人的一顿饭。本地春天常见的野菜有荠菜、蒲公英、面条菜、香椿、槐花、艾草等。一般来说，荠菜比较早，一般在2月底至3月初；而蒲公英和面条菜一般在3月至4月；艾草在清明节前后；槐花一般在4月下旬至5月初。

记者还走访了万果园超市观澜国际店和万果园超市五一文化广场店，看到两家店里的蔬菜区也有野菜售卖。相对而言，超市里的野菜要比国槐街早市上贵一些。因为超市营业时间长，客流量大，所以野菜销量也不低。“我们这里还有蒸好的野菜，买回去就能直接食用，很受上班族欢迎。”万果园超市一负责人告诉记者。

据了解，这些时令野菜之所以受到大家的喜爱，除了其味道鲜美外，还因野菜具有天然无污染、营养价值高等特点。许多市民认为，吃野菜不仅是一种享受，更是对健康生活的追求。此外，野菜也承载着不少人儿时的回忆，让人们在品尝美食的同时，也能感受到浓浓的乡愁。



市民在超市选购褚不揪。
记者 苑美丽 摄

周口人乐品新鲜春菜

□记者 何晴

告别冬日的“硬菜”，春日的一口“鲜”逐渐占据周口人的心和胃。荠菜煮鸡蛋、香椿炒蛋、蒸榆钱……这些沾着泥土味的味道，是周口人春天最实在的盼望。

荠菜煮鸡蛋。家住淮阳区黄集乡的李阿姨在朋友的陪伴下，到地头去寻找属于自己的一口“鲜”。“我们准备挖点荠菜，煮鸡蛋吃。”她介绍，民间有“三月三，荠菜赛灵丹”的说法，荠菜煮鸡蛋不仅是一道美味的家常菜，还具有凉血止血、补虚健脾、清热利水的功效。这道菜的制作方法很简单，将荠菜和鸡蛋放入锅中用水煮熟即可。

香椿炒蛋。于女士有着几十年吃野菜的习惯，谈起最爱的野菜，她首推香椿。香椿富含维生素C、胡萝卜素、钙、磷等营养成分，可以开胃健脾、增加食欲。于女士说：“香椿炒蛋是春天难得的美食。香椿焯水去苦涩后，蛋液半熟时倒入香椿，那香气直冲‘天灵盖’。在农村，很多人会取香椿嫩芽用盐腌制后当凉菜吃，或拌豆腐，别有一番滋味。”

蒸榆钱。榆钱不仅口感鲜美，还含有丰富的蛋白质、膳食纤维以及多种维生素。赵女士准备给家人蒸榆钱。她把榆钱蒂择净，清洗榆钱后沥干水分，晾晒片刻，然后淋上香油拌匀。“这一步是为了锁住榆钱的水分，蒸好的榆钱会更鲜嫩。”赵女士说，接着把榆钱放进盆中，撒上适量面粉，均匀混合后放入蒸烤一体机，调至100摄氏度蒸8分钟。热腾腾的蒸汽里，充满了榆钱的鲜味和甜味。起锅后将提前拌好的蒜泥、香油和适量盐均匀地播撒在榆钱上，一道美味的蒸榆钱就做好了。“看似清清淡淡，尝一口却回味无穷，这道蒸榆钱，我儿子能吃上好几碗呢！”赵女士笑着说。

采摘食用野菜需谨慎

□记者 黄佳

春光明媚，草木葱茏，正是郊游踏青的好时节。许多市民选择在这个季节带上家人，走进自然，享受大自然的美好。在郊游的过程中，不少市民还会顺便挖些野菜，品尝春天的味道。然而，相关人士提醒市民，在采摘和食用野菜时，需注意一些事项。

近日，在中心城区滨河南路，许多市民在田埂间挖寻野菜，李阿姨就是其中之一。她告诉记者：“现在天气暖和了，来这里散步的时候顺便挖点野菜回去做汤、包饺子。”然而，市民张先生却提醒广大市民，滨河南路部分区域还是田地，这些田地里种植有油菜等作物，为了防治病虫害，农户会喷洒农药，菜叶上难免会有农药残留。因此，他建议大家最好去郊区采摘野菜。

那么，食用野菜时有哪些注意事项呢？周口市中医院国医堂医生宗圣和表示，野菜虽然是绿色食品，但是并非人人都适宜食用。脾胃虚寒的人群和过敏体质的人群不宜食用野菜，因为，野菜多为寒凉性，脾胃虚寒者食用后极易引起消化不良，甚至可能引发腹痛、腹泻等症状。此外，过敏体质的人群食用野菜后也可能出现过敏反应。