

春季食“野”受追捧 野菜“组团”上市 春菜好吃草酸高 尝鲜别忘热水焯

随着春季的来临,像荠菜、马兰头、香椿等大家熟知的春菜陆续登上百姓餐桌。以往只出现在集贸市场和大集摊位上的这些春菜,今年已经登上了大型连锁超市的蔬菜柜台,而且品种十分丰富。春季食“野”受到追捧,营养专家也给出了食用建议。

昨天上午,在东丽区南大桥市场,记者看到多家蔬菜摊位的显眼位置都摆放着香椿,价格均在每市斤40元左右。其中一个蔬菜摊上,除了香椿外,一块块标有“蒲公英”“野生荠菜”“菠菜苗”字样的小纸牌显得格外醒目。摊主介绍,蒲公英每市斤售价35元,荠菜每市斤只要10元。说起销售情况,摊主表示,由于香椿、蒲公英等春菜刚刚上市,销售价格比较高,销售量时好时坏,并不稳定。像荠菜的价格并不贵,而且这个时候口感最好,所以卖得还是不错的。

在华润万家连锁超市王顶堤店的精品蔬菜专柜,只见十多米长的柜台内摆放着几十种蔬菜,其中很多包装上都标着“春菜”以及具体名称。该店刘店长介绍,货架上的很多春菜都是今年首次面向消费者。销售较好的单品包括香椿、雷笋、樱桃萝卜、嫩芦笋等。此外,还有趴地笨菠菜、儿菜、芝麻菜、西兰苔、手剥蚕豆米、面条菜、马兰头等共计12个品种。考虑到消费者对于这些春菜一次购买量不大,他们制作了每袋100克到200克不等的包装,以方便消费者可以多买几个品种。不仅如此,他们还针对蔬菜柜台的理货员进行了“烹调培训”。最近一段时间,春菜的销售越来越好,日销售额从300元增至700元。



■ 营养专家:尿酸高患者有些菜要少食用

中国中西医结合学会营养专委会委员、天津市营养学会理事、天津市中医药研究院附属医院营养科主任高贡提醒广大市民,像香椿、嫩芦笋这些春菜中的草酸含量相对高一些,在食用这些菜品时,要注意焯水。草酸会影响尿酸代谢,患有高尿酸血症、痛风的人群尽量少食草酸含量高的食物。自行去挖掘这些野菜的市民要注意,一定要认清清楚是哪种野菜,一些外形相似的有毒野菜一旦混入其中被市民误食,可能造成身体损害。

文/摄 记者 崔楠

长果桑迎采摘期 “果中圣果”待君尝

3月的尾巴,宝坻区潮阳农业采摘园里,被誉为“果中圣果”的长果桑迎来了成熟期,也是眼下采摘的热门农产品。

走进采摘园,翠绿的桑叶下挂满了一条条“毛毛虫”般的紫红色果实,较大果实有十几厘米,饱满圆润,十分惹人。轻轻摘下一条放入口中,果汁瞬间在舌尖“爆浆”,鲜甜软糯,满口都是春天的味道。采摘园负责人表示:“别小看这‘毛毛虫’,它富含维生素、花青素、氨基酸及多种矿物质,具有调节免疫力、促进造血、护肝养肾、延缓衰老等功效。”

据介绍,长果桑采摘期仅有半个月左右,园内“采摘菜单”也在不断更新。

记者 安元

稻田养虾蟹 科技来“牵线”

日前,宝坻区举行大白庄镇与中国农业大学合作建设稻虾-稻蟹立体循环种养教学科研基地揭牌仪式暨科技小院项目启动仪式。

现场颁发了“大白庄镇产业科技发展顾问”聘书,并分别进行了“大白庄镇·中国农业大学稻虾-稻蟹立体循环种养教学科研基地”揭牌及有机废弃物循环利用高水平创新团队签署科技小院共建合作签约仪式。近年来,大白庄镇积极与中国农业大学资源与环境学院对接,建立产学研用长期战略合作关系。中国农业大学资源与环境学院在大白庄镇扎根实践,聚焦小站稻提质增效、稻虾蟹绿色种养关键技术攻关,推动科研成果就地转化,并依托共建“稻虾-稻蟹立体循环种养科技小院”,实现人才共享、技术共用、互利共赢,着力培养知农爱农新型人才。

记者 安元

津门天塔 璀璨地标



扫码购票 游览关注

合作咨询热线
400-9999-253