

春吃豆 胜吃肉 春菜顶流还有这一种

今年春菜顶流对决 竟是 TA 出圈

春菜是指在春季当季种植或收获的蔬菜，像韭菜、香椿等都属于春菜。近年来，众多新培育出的春菜品种，出现在人们的视野中。这些新品种不仅具备更高的产量更佳的种植效益，还具有更强的抗病性更出色的口感。

又到一年“食春季”，各类春鲜陆续上市。作为春菜界的“扛把子”，香椿已抢“鲜”登场，但今年香椿迎来了一个强劲的对手——首次上线各商超平台的板蓝根青菜。

板蓝根青菜今年首次大规模上市某生鲜平台，目前已经成为春菜类目的第二个大单品，其日均销售水平已经超过香椿，仅次于春笋。

在“80 后”“90 后”的记忆里，板蓝根是苦大于甜的药用冲剂，其作为蔬菜的一面往往被人忽视。两年前也曾尝试在市面上售卖，吸引了不少顾客尝试，但口感有渣，味道发苦，难以获得消费者的青睐。

今年，经过十多年研发，三年多试种的“新版本”板蓝根青菜再次强势登场，上架一个月以来，日均销售已然翻倍，周环比增长超过 40%，并且收获了不少回头客。

板蓝根青菜是将板蓝根和油菜通过杂交等生物技术手段培育出来的新品种。与普通油菜相比，它的营养成分更全面，口感没有了板蓝根的苦涩，取而代之的是类似菜薹的脆甜，并且对烹饪手法要求不高，清炒或涮煮都可以，不容易煮老。而且将板蓝根里的抗病毒成分导入油菜，获得的蔬菜不仅口感清甜，还具有显著的抗病毒、抗炎、免疫调节的特性。

板蓝根青菜属于十字花科类的蔬菜，是菜不是药，不能当药用，公众也不必担心“吃板蓝根蔬菜等于吃药”“吃多了会对板蓝根产生抗药性”等问题。

今年春菜还上新了什么款？

尖叶菠菜

每 100 克钙含量约为 210 毫克，是普通白菜的 3 倍；叶片箭形，草酸含量低，可直接烹饪无需焯水，清炒、做汤均能保留鲜甜风味。

樱桃萝卜

樱桃萝卜是小型十字花科根茎蔬菜。樱桃萝卜品质细嫩、生长迅速、色泽美观，肉质根圆形，直径 2~3 厘米，单株重 15~20 克，根皮红色，瓤肉白色，生长期 30~40 天，适应性强，喜温和气候，适合早春大棚和家庭阳台种植。

紫叶油菜

紫叶油菜是近年来通过杂交育种技术培育的功能型蔬菜，以富含花青素为核心卖点。代表品种“紫冠 1 号”于 2023 年通过国家非主要农作物品种登记，其叶片花青素含量达到 32.5 毫克 /100 克，是传统油菜的 6 倍，接近紫甘蓝的营养水平。叶片呈现深紫色，兼具食用与景观价值，尤其适合健康饮食和都市农业场景。

当季春菜还有哪些？

香椿

香椿富含多种营养成分，如维生素 C、胡萝卜素、钙、磷等。其中，维生素 C 和胡萝卜素具有提高免疫力、抗氧化、抗炎等作用，有助于预防感冒、心血管疾病等。香椿中的钙质可以强壮骨骼，预防骨质疏松症。

香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物，可起到健脾开胃、增加食欲的功效。香椿中硝酸盐和亚硝酸盐（储存过程中由硝酸盐转化而来）的含量较高，因此无论凉拌、炒、腌制还是炸香椿鱼，烹调前最好先焯烫一下。

豌豆尖

豌豆尖又叫豌豆苗，富含维生素 A、维生素 C、钾、铁等。这些都是人体必需的营养物质。豌豆尖还有一定的抗病毒和抗菌作用，有助于提高人体免疫力。同时，豌豆尖中的膳食纤维含量也很高，有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。

芦笋

芦笋富含钾、维生素 C、纤维素等营养成分，具有抗氧化、增强免疫力、促进肠道健康等保健作用。烹饪时，可以采用轻微加工的方式，使芦笋的营养成分得以保留。例如，鲜嫩的芦笋可以用于凉拌，保持其中的维生素 C 含量。同时，可搭配具有保健效果的食材，如黑木耳、藕等，发挥更好的保健作用。

值得一提的是，芦笋是一种低热量食物，每 100 克新鲜芦笋仅含有 20 千卡左右的能量。丰富的膳食纤维可以增加饱腹感，帮助控制食欲。因此，芦笋对于减肥人士来说是一种理想的食材。

（据广东疾控）

高颜值的绿色外表，还自带鲜甜的口感，不但菜农们爱种，也深受消费者青睐。朱博士说，“在各种农产品推广会上，“浙蚕 1 号”只要用水一煮，略微加一点盐就很美味，特别受欢迎。”

蚕豆和甜豆怎么烧才好吃

记者请教了朝晖路钛合国际“笑落惠”餐厅的主理人张安萍，他是一位有 39 年厨龄的资深厨师，曾经担任多家大型餐厅的行政总厨，可是他的理想却是开一家专做“酒菜面饭”的传统杭帮菜餐厅。去年 7 月“笑落惠”开业，他每天亲自烧菜。

张安萍说，这个季节的嫩蚕豆烧法特别简单，加一把小葱直接炒就行，炒好以后蚕豆碧绿入味，香气四溢，口感软糯甘甜，是杭州人很爱的一道春季菜。

甜豆的做法也不复杂，前提是要有好的咸肉，当季的春笋，配上店里自制的咸肉，再加一些胡萝卜做点缀，就是一盘特别勾人食欲的美味，咸肉的香搭配甜豆的甜，既下饭，又适合配酒。

看了三位业内人士的介绍，是不是有了吃豆豆的想法？“春豆易老，尝鲜趁早！”趁着大好春光，我们一起买豆豆吃豆豆吧！

蚕豆为什么有“脚丫子味”？

炒蚕豆的时候，常常能闻到一股神奇的味道，困扰着诸多对它敏感的人。气味的来源并不神秘，剥开后放置的蚕豆与空气接触发生反应，分解后的产物含有异味，就像脚臭来自于脚部细菌产生的化学物质一样。蚕豆籽粒放置得越久，这股味就越重。想要减少它的影响，最好尽量不买菜市场里剥好的蚕豆，而是连豆荚买回，剥完马上就下锅，将影响降到最小。

（黄葆青 文 / 图）

浙蚕 1 号“鲜籽”。

老话说“春吃豆，胜吃肉”，春季蚕豆和豌豆又嫩又香，正是它们最美味的时候。本期请来卖了三十多年菜的菜场摊主、资深大厨和浙江省农科院的专家，为大家介绍当下时鲜豆类的烧法和品种特色。

30 多年资深摊主帮你释惑

记者来到农贸市场，找到了沈建强师傅，他在这个菜场卖了 30 多年菜，关于蔬菜的各种问题，问他准没错。

沈师傅摊位上目前有蚕豆和甜豆（豌豆），他说最近来买这两样蔬菜的人特别多。“老杭州人喜欢吃本地的蔬菜，倒不是因为他们歧视外地品种，就是因为流通时间短，蔬菜吃的就是一个新鲜。”

沈师傅摊位上的甜豆其实是豌豆属的农作物，只是各地的叫法不同。他说，春天的甜豆又甜又嫩，小孩子特别爱吃。这个季节的甜豆剥好的要 30 元一斤，没剥的是 10 元一斤。“现在带壳的甜豆一斤只能出三两豆子，等到剥出来超过三两，豆子肯定老了。”

沈师傅摊位上剥好的蚕豆是 20 元一斤，没剥的是 6 元一斤。他说，一个多月以前虽然有蚕豆，但都是外地的，虽然有急吼吼尝鲜的吃货，可老杭州们都会耐着性子再等等。“现在来买的，都是喜欢吃嫩蚕豆的。”沈师傅说，蚕豆老嫩各有各的味道，只要用合适的烧法就行。

“蚕豆的老嫩怎么判断？”记者问道。沈师傅拿起一颗剥好的蚕豆给记者看，他说：“等蚕豆长出一条‘黑眉毛’就老了。”

浙江新品种蚕豆有啥特色

“浙蚕 1 号”是近几年浙江出现的新品种，就这种蚕豆的特色，记者特地请教了浙江省农业科学院的朱灵龙博士，他主要从事棉花和蚕豆种质资源筛选、创制和利用以及分子遗传工作。朱博士告诉记者，“浙蚕 1 号”品种比较容易辨认，它的特征很明显，“剥出来的豆子外皮颜色很绿，而其他蚕豆则是偏白的颜色。”

“浙蚕 1 号”是通过国家登记的我省种植业主导品种，除了有

的

本地菜大量上市 + 春菜“唱主角” 济南蔬菜价格连续两周小幅下降

伴随着本地菜大量上市，加之香椿、荠菜等春菜逐渐开始“唱主角”，济南蔬菜价格连续两周小幅下降。4 月 6 日，新黄河记者在济南匡山农产品综合批发市场采访了解到，本周在统的 15 种蔬菜均价 2.33 元 /500 克，均价环比下降 4.1%。其中，茄子和卷心菜价格环比下跌 14%，成为本周降幅最大的两种蔬菜。

走访市场发现，在售的常规蔬菜中，不少菜品价格较前一周有所下降。韭菜由上周均价 2.64 元 /500 克降至 2.45 元 /500 克；菜椒均价由上周的 1.94 元 /500 克降至 1.77 元 /500 克。此外，黄瓜前一周批发价是 2.89 元 /500 克，目前是 2.69 元 /500 克。冬季蔬菜之王大白菜下跌了 2 分钱，当前批发价为 0.44 元 /500 克。

匡山蔬菜批发市场统计数据 displays，本周在统的 15 种常规蔬菜中 5 涨、0 持平、10 降低，均价 2.33 元 /500 克，环比下降 4.1%。其中，卷心菜和茄子价格环比下跌 14%，其主要产地转移导致品质不稳定，价格下降明显。市场上过半数蔬菜价格回落，像洋葱、芸

豆和辣椒等蔬菜供需关系稳定，跌幅区间在 1%—9%；少部分蔬菜受新菜上市影响，价格走高，涨幅在 1%—7%。另外，平菇产量环比下降 19%，供给减少拉动市场价格升高，价格环比上涨 20%，涨幅明显。

值得一提的是，本周春菜开始集中上市，价格也逐渐亲民。“过来买点荠菜，包饺子、炒鸡蛋都很香。”市民秦女士表示，她一上午采购了苦菜、婆婆丁和荠菜等多种春菜，一共花了不到 50 元，较 3 月中旬那段时间便宜了不少。

该市场相关负责人王先生介绍，最近这一两周春菜销售情况特别好，每天能卖 3000 多斤。“荠菜是卖得最好的，七八块钱一斤，一天能卖 800 多斤。”据介绍，目前市场上在售的春菜还有面条菜、茵陈菜、香椿芽等七八种，其中最引人注目的是泛着油亮的紫红色光泽的香椿芽。“香椿分红芽香椿和普通香椿，通常来说，同样新鲜程度的香椿，红芽价格更高一些，味道也更浓郁。”王先生表示，从产地方面看，以本地近郊大棚种植头茬香椿为主，运输更加

便捷，另外产自云南、四川等地的露天香椿也会补充市场供应。

不仅是济南，农业农村部数据 displays，3 月份全国菜篮子价格指数为 120.2，环比下降 4.7 个点，同比下降 6.24 个点。其中，蔬菜价格呈现季节性下降走势。3 月份，农业农村部监测的 28 种蔬菜全国平均批发价为每公斤 4.81 元，环比下降 7.5%，同比下降 8%。分品种看，环比价格全部下降，其中大葱、菜花、韭菜、莴笋和芹菜价格降幅超过 15%。

中国农业科学院农业信息研究所副研究员张晶表示，3 月蔬菜价格保持季节性下行，主要原因是随着气温升高、产地转换，各地的地产蔬菜上市量增加，跨区调运的费用和保鲜费用减少、损耗减少；另外一方面，随着气温上升，各地露地蔬菜上市量占比逐步增大，较设施生产成本降低 20%到 30%，共同推动菜价下行。

专家介绍，目前全国春季蔬菜生产供应基础较好，预计后期蔬菜价格保持下行趋势，但是下降幅度将收窄。

（苏冉）