

大地回春,枸杞头、香椿头、草头等各种野蔬又上了通城百姓的餐桌—— 春味“上市货”,一口鲜一口嫩

chi chun

吃春



春天,雨水丰腴,滋长了田野的肥沃,同时也滋养着味蕾。“四季更替,适时而食,不时不食”,春味便是大自然的恩赐。

对于“吃货”来说,春味是餐桌上的一盘香椿炒蛋、一盘清炒莴笋、一盘葱油蚕豆……鲜嫩的野菜,园中时令的菜蔬,均是春季里过不时不候的美食佳味。



春天的味道。记者仇禅慧

通城百姓:
等春雷、候春雨就是为了这口鲜

3月29日,记者走访通城的各大菜市场,发现摊位上时令蔬菜琳琅满目“春意浓浓”,市民们纷纷把春天装进菜篮子里。

来到市区洪江路的菜场,摊位上一颗颗春笋冒着脑袋格外醒目。“春笋多少钱一斤?”“本地的8元,都新鲜着呢。”不少市民前来买“春味”,大多都是本地老头老太,随处可听到操着方言的询价声。289号摊位的摊主朱娟精挑细选了一颗鲜嫩的春笋利落地为顾客打着包。

食过春笋,才知春之味。“最近本地春笋大量上市,口感鲜甜、脆嫩,特别受欢迎,稍贵一些,之前的品种便宜了,只要5元。”朱娟介绍说,好多人等春雷、候春雨就是为了春笋这一口鲜。春笋都是新鲜采挖的,还沾着芬芳的泥土,白嫩的切口看着都鲜嫩,或红烧肉、或白炖鸡、或做腌笃鲜,一道春天里的佳肴便上了桌。

春天的菜场,野菜成为主角。记者往里走几步,翠绿的金花菜、鲜嫩的马兰头、青葱的枸杞头展现着自己清鲜水灵的叶片,因为鲜嫩,野菜的价格也在“尖头”。随着“按两计价”的香椿头落市,枸杞头成为新的“王者”,价格在15元一斤左右,金花菜则在7元一斤左右,豆苗6元一斤左右。朱娟的摊头上好多野菜还带着些许泥土,一派春意盎然。

朱娟说,南通人吃东西讲究,都爱吃本地产的。比如本地茼蒿,4元一斤左右,是“上市货”,正是好吃的时候。相比外地产的,清明前后的本地茼蒿,吃起来很鲜嫩还带着一丝甜,这就是大自然的味道。

民俗学者:
南通春天的野菜食俗是“博纳天下菜”

摘野菜、尝春鲜,没多少人能抵制住南通春天的味道,又有多少人了解南通春天的野菜食俗?

“南通春天的野菜食俗约莫可用‘博纳天下菜’五字概括。”南通市民间文艺家协会名誉主席、南通市餐饮文化研究专业委员会名誉会长王宇明介绍说,枸杞头、香椿、萝卜、荠菜、黄花菜、春笋……凡是能想到的,南通人大抵都尝过了。

至于吃法则看各人欢喜,要么用滚开水焯,再切碎凉拌;要么急火快炒装盘子。假如加点儿肉丝、竹笋丝,味道就更加好。还有人加热,先“爆腌”,用盐搭过后用佐料拌了吃,清香味更浓,心头的春意也更浓。

野菜有着纯净的品质,是大自然的美妙馈赠,也是人与自然相生相伴的见证。野菜营养丰富,清新可口,是绝佳的食材之一。

王宇明介绍说,他曾看到记载,食难果腹的灾荒之年,曾有人用民间八大碗的方式,发明了一个野菜八大碗。而今,随着社会经济愈发达,果腹不再是野菜的唯一用途,品尝野菜已经成为一种时尚,这些来自山野、河边的植物,不但已经进入了普通百姓的餐桌,更登堂入室,在众多名厨手中脱胎换骨,成为名副其实的野山珍。

最经典的大约是香椿了。香椿是春天特有的美味,它所散发的浓郁异香,让它成为春天最美好的代表。古人认为椿由木和春两字组成,都有新生的意思,再加上木逢春会发新芽。所以春天吃香椿就象征着百病不沾,充满活力。将香椿芽当美食,是南通人的传统。可以裹上鸡蛋面粉油炸,也可切碎摊鸡蛋,或与豆腐凉拌。

王宇明介绍,2014年6月,香港凤凰卫视来南通“寻味”江海美食,摄制组就餐时,个个惊叹地说:“我们是第一次吃到世上最美的野菜。南通人太有智慧,太有创意了!”

于南通人来说,春野的风味大概来自自由而又充满生机的漫山遍野吧。

医学专家:
享受春日美味,也要适量而止

春日尝得一时鲜,但这野鲜却不是随随便便能尝的,医学专家提醒通城市民,享受春日美味,也要适量而止。

与栽培蔬菜相比,野生蔬菜含有更丰富的膳食纤维、蛋白质和维生素等营养物质,尤其是维生素和矿物质元素含量较为突出。同时,许多野生蔬菜本身就是药用植物,具有较好的医疗保健功能。

但既然作为药用植物,大多数的野菜都性味苦寒,只适合尝鲜,不能多吃。市中医院药剂科副主任药师严玮表示,尤其是脾胃虚寒、易腹泻的人群要少吃。

她建议,在选购野菜时,要到正规市场购买,最好买传统常见的野菜,少见的要慎重购买。对于一些喜欢自己踏青采挖的人群,则要注意避开污染源,生长在工厂、马路附近的野菜,叶片表面容易沉积汽车排放的尾气和空气中的污染物,而生长在污水旁边的野菜则易吸收污水中的有毒物质,潜藏较大风险。在采挖时还要避开不识的野菜,切忌因为新奇而贪鲜,碰到有毒的野菜甚至会威胁生命。

同时,她提醒大家,野菜一定要洗干净、煮熟煮透才能食用,而婴幼儿、孕妇、哺乳期妈妈、过敏人群切忌食用。

“若只是尝尝鲜,那这些许的野菜大概能带来最原始又别具特色的风味,南通的春天也尽在舌尖。但若是贪一时之畅快,那野菜带来的春日大约就不会那么明媚与轻快了。”

本报记者仇禅慧 江姝颖 陈可

按下按钮,过上“直达”生活 全市首例,整幢居民楼加装电梯

“年前二单元的邻居们装好了电梯,上楼下楼按按钮就到了,我们看着可真羡慕。”昨天,手捧新鲜出炉的加装电梯行政审批许可证,家住市区陈家小园73号楼一单元的单元安笑得合不拢嘴,再过几个月,老邻居们就能过上电梯“直达”的生活了。记者了解到,这也是南通市首例整幢居民楼都加装电梯的案例。

陈家小园是上世纪90年代末建成交付使用的老小区,如市区大多数老旧小区一样,居民楼没有安装电梯,老年居民上楼很吃力。2019年5月,市政府出台《市区既有住宅加装电梯指导意见》,南通的老小区加装电梯终于有规可循。越来越多的老小区居民楼加入加装电梯行列,一部部电梯“载”起了居民满满的幸福感。

玻璃外墙的电梯明亮干净,每层楼都有一个宽敞的电梯厅。掏出电梯卡一刷,电梯门徐徐打开,从一楼到五楼只需要短短几秒,再也没有扶着楼梯气喘吁吁、走几步就不得不歇一下的苦惱。记者来到陈家小园73号楼,二单元五层居民祁汉珍自豪地带着记者参观了电梯,年近八旬的她腿脚不便,每天下楼买菜、扔垃圾曾是她最头疼的事情。

“知道有指导意见出台,我们就动了心。后来到加装了电梯的新桃园小区3号楼去实地走访以后,就更坚定了装电梯的决心。”家住73号楼二单元的姚海如是加装电梯工作的牵头人之一。他告诉记者,去年疫情防控期间,大家虽然都在居家,但邻居们通过电

话等方式基本达成一致意见——同意加装电梯。从去年6月开始,老姚等热心居民开始“跑”手续,拿到行政审批许可证后,10月正式入场施工。经过前期市场调查,二单元住户们与一家电梯公司签订了协议,电梯建设费用约49万,由2层~6层的10户居民分摊,按楼层缴纳相应费用,楼层越高、出钱越多,居民们对这个方案都很认可。春节前,电梯顺利投入使用。

“咱们这个22岁的老楼道这段时间可成了网红,有很多人来打卡。”崇川区任港街道晨苑社区党委书记高莉萍笑着对记者说。打开抖音、微信朋友圈,73号楼二单元电梯的照片、短视频数量很多、点赞不少。加装电梯不是一蹴而就的事。高莉萍介绍,老小区加装电梯虽然是不少居民的强烈呼声,但因为环节多、周期长,要想把实事做好,把好事办妥并不容易。安装位置的争论、施工噪声的投诉等问题难以避免,在二单元加装电梯时,社区积极协调矛盾,尽最大可能保障了施工的顺利进行。

看到二单元的居民享受了电梯“直达”的幸福,一单元的居民们十分羡慕。一单元居民陶和芳告诉记者,73号楼共有2个楼道、24户居民,绝大多数都是老年人,大家对加装电梯的愿望很迫切,有了二单元的“成功经验”,一单元居民在选择电梯公司、办理规划审批手续等方面少走了不少弯路。“等电梯装好,我们这24户居民就都能过上不用爬楼的幸福生活了!”

本报记者袁晓婕

捋起袖子,献出一份力量 市公安局444人献血 14.24万毫升



奉献爱心。

马淳滢

晚报讯 3月19日至26日,市公安局组织联合市中心血站开展2021年无偿献血公益活动,广大公安民警、辅警,纷纷踊跃报名、积极参加,共计444人献血14.24万毫升。

活动现场,民警、辅警们以饱满的精神状态,依次填表、化验、献血,良好的警容风貌得到了在场医务人员的一致好评。献血队伍中,既有第一次尝试献血的“新兵”,也有连续多年都参与献血的“老将”,既有身强体壮的男警,也有巾帼不让须眉的警花。大家都不约而同地抬起了手臂,献出自己的一份力量。

“从警校到警营,身份变了,为人民服务的宗旨没变,党员身份没变,只要身体条件允许,我会一直献下去。”陈光明说,他至今已参加无偿献血9次,累计献血2400毫升。“今年是我第5次献血了,献血对自己身体好的同时,也是帮助需要的人,身为人民警察,我感到十分光荣。”拿着红色献血证,赵永新开心地分享着喜悦之情。23日,他选择献血400

毫升,为社会奉献了公安民警的一份爱心。“近7年来,每次单位组织献血活动都参加的。”这次,罗楠又献血400毫升,献血结束后,她顾不上休息,又投入到经济侦查案件工作中。

根据国家卫健委发布的最新通知,新冠病毒灭活疫苗接种者,接种后48小时后可献血;接受其他类型新冠病毒疫苗接种者(不包括减毒活疫苗),疫苗接种当日起,14天后可献血。在此,南通市中心血站呼吁:全市机关部门、企事业单位及广大爱心人士积极挽起衣袖,奉献爱心。

市中心血站提醒:献血前一晚要保证良好睡眠,切忌空腹,以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等献血反应;献血前一晚清淡饮食,避免高脂饮食造成血液检测不合格;献血前不要服药、不宜饮酒,感冒、发烧、咳嗽等应暂缓献血,女士应避开月经期前后3天。

通讯员马淳滢 记者冯启榕