



美食家：
清炒蚕豆、豆瓣酥都是春天美味

“蚕豆是个好东西。”一说起蚕豆，美食家番茄蛋汤非常喜欢，可以清炒蚕豆，也可以剥豆瓣烧豆瓣酥，“蚕豆里有日本蚕豆和本地蚕豆，日本蚕豆种植范围广，本地蚕豆个头小，但个人感觉入口更软糯。”

黄立晴也说，不同产地的蚕豆，外观、吃口有区别。“云南豆的外壳绿色偏淡，豆荚瘦长，福建豆的外壳颜色更绿，豆荚粗壮。口感来说，福建豆肯定比云南豆好吃。”

市民高阿姨是本地蚕豆偏爱者，“我总觉得本地蚕豆好吃，清炒、咸菜豆瓣，或者剥好豆瓣油炸，自己做兰花豆。”

蚕豆种植专家介绍，全国蚕豆种植面积约有1000万亩，春季上市的福建蚕豆来自莆田、福清、福鼎、长乐等地的福建蚕豆最出名，吃口很好，糯、粉、甜。

不过，需要提醒的是，蚕豆不能多吃，尤其是特殊体质的人更要谨慎。每年春夏季都有进食蚕豆后引发蚕豆病，引起溶血性贫血的案例。

不在乎价钱、爱吃时鲜货的市民是不是尝过今年的蚕豆了？“最早上市的云南豆去年12月5日左右就进入上海市场了，最近福建蚕豆也上来了，后面浙江豆、江苏豆会陆续上市，上海本地崇明、南汇等地的蚕豆要5月才能上市。”江杨北路批发市场里，商户黄立晴正忙着批发蚕豆。

聊起蚕豆，本地美食家番茄蛋汤很是喜爱，“蚕豆和西兰花、草头等都是老百姓很喜欢的春菜，蚕豆清炒或者烧豆瓣酥都相当美味。”

文/晨报记者 郁文艳
图/晨报记者 郁文艳
崇明融媒体中心
制图/黄欣

蚕豆爱好者可以吃半年

云南豆打头阵，福建豆、浙江豆、江苏豆、本地豆排队上市



爱吃蚕豆市民：
吃不完的蚕豆冰冻起来

沈阿姨在崇明乡下的自留地里每年都要种不少蚕豆，路边、田埂边的空地也都被利用起来种蚕豆，“一般我们自己种的蚕豆也吃不完，就会把它剥好，冰冻起来，多的时候保鲜袋里可以冻好几包，想吃的时候拿出来，一年四季都有蚕豆吃，孩子们都比较喜欢吃蚕豆。”

春暖花开，最近出游的市民不少。如果三四月间去乡间放松心情，可以观察一下蚕豆花长什么样，找一找蚕豆的“小耳朵”。“小时候在乡下生活的时候，经常和小伙伴一起找蚕豆的小耳朵，然后套在手指上，比一比谁找的小耳朵多，是在娱乐缺乏的年代，乡下小朋友之间很常见、很有趣的一种游戏。”市民张女士回忆。

植物专家说，蚕豆的小耳朵其实是蚕豆羽状复叶最顶端的一片小叶发生了畸变，使得叶片的末端长在了一起，犹如耳朵的形状。一般在蚕豆开花的时候才会长出来，而且它不会慢慢展开，会一直保持这种姿态直到生命尽头。

至于蚕豆花，在一些地区还有食用蚕豆花的习俗，据说有凉血、止血等功效。

各地多种蚕豆
6个月里排队上市

糯叽叽的蚕豆，很多人都喜欢吃。但是，大家不同时间吃到的蚕豆产地却不同。黄立晴是江杨市场里专门做蚕豆生意的，蚕豆下市之后就做玉米批发，只做这两种蔬菜，“就蚕豆来说，上海市民一年之中率先可以吃到的是云南豆，去年12月5日就上市了，一直供应到现在，现在福建产的蚕豆也上市了，从2月上旬开始可以供应到3月份；接着福建豆的是浙江蚕豆，4月上市；5月开始是江苏豆和上海本地崇明、南汇等市郊的蚕豆。”

不同时间段，蚕豆产地不同，产量有多少，价格自然不同。云南蚕豆刚入沪的时候，电商平台新鲜带壳蚕豆1公斤要卖19.9元，现在也要15.9元，还是比较贵的。“这几天的批发行情是云南豆3元-4.5元左右一斤，福建豆5.5元-6.5元左右一斤。”黄立晴介绍，在他身后，堆满了一麻袋一麻袋产地来的蚕豆。

江杨北路批发市场蔬菜交易区经理陈锦余介绍，这两天江杨市场的蚕豆交易量大约在七八吨左右，还远没有到交易高峰。

菜场、超市卖场里，因为价格贵，买蚕豆的客人较少。“3斤蚕豆炒一碗，算下来一碗蚕豆三四十元，比肉贵不少，偶尔尝个鲜可以，真的要吃，还是等四五月份便宜的时候买。”永辉超市里，一位买菜的阿姨说。



物资回收

高价收旧书
画银元家具

大正堂高价收旧瓷器·玉器佛像·香炉·印章·砚台·旧扇子竹木牙雕·古纸币·旧箱子像章·小人书·旧旗袍等免费上门估价
南昌路611号近襄阳南路
太原路327号仕宝堂
52733361 13564330778

物资回收

为民调剂

本店以雄厚的实力，收购旧书(白)木家具，新旧字画，名人信札，旧书碑帖，连环画，邮票，钱币，像章，旧瓷，旧玉，紫砂，竹木牙雕，文房用品，及其它古玩杂件，名贵酒类，阿胶，工艺品等。
徐汇区宛平路1号(近淮海中路)
63232582 13701722984 沙先生

上海触创商务咨询有限公司遗失公章一枚，特此声明。