



“下班之后再去买，春菜都卖完了”

上海菜场到了一年中最鲜嫩的季节

鲜嫩甜糯的菜苔、蚕豆；唇齿留香，但价格“高奢”的香椿；爽脆的春笋；比小黄鱼更鲜美的梅子鱼；还有草头、韭菜、马兰头、露天菠菜……进入3月，春菜大量上市，上海菜场进入了一年中最碧绿鲜嫩的季节。有市民说，他家附近的菜场，春菜十分抢手，“下班之后再去买，春菜都卖完了。”

一年中吃菜苔的最佳季节到了

3月的菜场，一眼望去，碧绿爽清。

一早，宝山区涵青路菜场里，购买菜苔的客人不少，老板说：“现在是吃菜苔最好的时节。”

记者看到，摊位前有多个装菜苔的框，按照新鲜程度、产地等不同，价格有差异，在4.5-4.9元/斤之间。另一个摊位上，太湖菜心只卖2.98元/斤。

“冬天霜打后的青菜好吃，再之后就是吃菜苔的季节了，比青菜还好吃，这两天家里几乎每顿都要炒一盘。”正在买菜的高阿姨说，他们全家都爱吃菜苔。

菜苔，也有人叫它“菜尖”“菜心”。冬季青菜长大后，农民不急于采摘，让它继续生长，春节后就开始长出菜苔，是青菜的精华。

有些人吃青菜不爱吃菜杆，就吃菜叶，但菜苔不同，它最好吃的部分就是菜杆，嫩、糯、甜。港式餐厅里，常有白灼菜心这道菜，用的是广东菜心，就是广东青菜品种的菜尖。而在江浙沪一带，很多人爱吃本地菜尖。据了解，上海自从种青菜开始就有吃菜苔传统，吃菜苔的历史超过百年。

“2月中下旬到3月份的菜苔好吃，4月份之后青菜开花了，菜杆就变老不好吃了。”菜摊老板说。

蚕豆：福建豆已大量上市，本地豆还要再等2个月

蚕豆也是很多市民最爱的春菜之一，葱油蚕豆、咸菜豆瓣是春天特有的美味。相比春节前的蚕豆，现在的蚕豆不仅价格下来了，口感也更好些。“现在福建蚕豆上市了，春节之前基本只有云南蚕豆，福建蚕豆的口感要好。”在江杨农产品批发市场经营蚕豆批发多年的老板黄立晴说。

不过，今年的蚕豆可比去年同期贵了不少。去年2月底，记者在涵青路菜场采访时，蚕豆3.98元一斤，贵的也只有4.5元一斤，而今天，这个菜场的蚕豆有的摊位是5.8元一斤，贵的是6.5元一斤。黄立晴介绍，去年蚕豆价格是多年来的最低，因为产地种植量大，货源充足，而往往，当一种蔬菜价格太便宜之后，一部分农民就会选择种能带来更好效益的其他蔬菜去了，产量下来了，菜价就上去了。

据了解，现在开始一直到3月底，市场里



卖的都主要是福建蚕豆，产地主要是莆田、福清、福鼎、长乐等地。4月开始有浙江蚕豆，上海本地蚕豆和江苏蚕豆要到5月份才成熟上市。

需要提醒市民的是，蚕豆不能多吃，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，引起溶血性贫血的病例。

香椿：新鲜度不同，价格相差较大

马兰头、草头、露天菠菜……各种田间地头的“鲜嫩”之中，香椿最让人难忘，不仅味道唇齿留香，价格也让人印象深刻。

刚上市的香椿价格令人望而却步，折算一斤的价格要100元以上。这两天，香椿价格猛跌，但记者发现，不同买菜平台、超市的香椿价格竟然相差悬殊。

宝山区一家盒马NB超市里，100克红香椿卖9.9元。美团买菜上，100克香椿券后价只要8.45元；宝山通河地区一家奥乐齐超市，100克香椿也是9.9元。

不过，叮咚买菜上，100克云南产香椿售价为19.8元，折算一斤99元。山姆会员商店里，250克香椿售价39.9元，折算一斤80元。

江杨农产品批发市场商户介绍，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，红芽价格高；而新鲜程度不同的香椿，价格会相差较大。

“那些很便宜的，多半是老的香椿，回来要切掉很长一段根部，折算下来，其实价格差不多。”经常“买汰烧”的高阿姨告诉记者，“就像买笋，去根的和不去根的，看似价格相差很大，等买回来，切掉老根，所剩无几。”

冬笋价格居高不下，春笋便宜了

笋也是很多人心仪的春菜之一，无论冬笋还是春笋都有不少“粉丝”。“我感觉今年冬笋的价格没怎么下来过，我常去的盒马超市，春节前，冬笋13.9元一斤，到现在一直是13.9元一斤，但是春笋的价格是便宜了，这两天是9.9元一斤。”正在挑选竹笋的曹老先生说，“他们家孩子特别喜欢吃笋，记得去年过完元宵节，冬笋价格就跌到了8元一斤，今年偏贵。”

记者在一买菜平台看到，福建冬笋，650克为29.9元，沪太路一菜场里，去头冬笋12.98元一斤，竹笋也是12.98元一斤。“春节前买的竹笋是四川来的，现在是福建的竹笋。”老板说。

再往前走另外一个摊位，卖的是浙江临安的雷笋，21元一斤。“竹笋还算时令菜，后面浙江的笋大量上市，价格就便宜了。”菜摊摊主说。

螺蛳：明前螺，赛过鹅

民间有说，“明前螺，赛过鹅”，说的是清明前螺蛳的鲜美。嗦螺蛳是春天的一种美食享受。

涵青路菜场里，螺蛳按照大小、是否剪口有2种价格，小一点的10元一斤，大一点的是12元一斤，剪好口的12元一斤，没剪口的10元一斤。“这个螺蛳南汇来的，明天可能青浦淀山湖来的，每天来货渠道不一样，因为不一定能捕捉到。”老板说。

见老板提起货源，记者问，现在捕捉野生螺蛳可能违法。“是啊，现在吃螺蛳都难。”老板显然也是知道了捕捉野生螺蛳违法一事。

根据长江十年禁捕以及市农委《关于本市实施长江口及其他内陆水域禁渔的通告》，2月16日12时至5月16日12时是长江口及其他内陆水域的禁渔期，捕捞野生螺蛳超过一定数量要移交公安部门处理。

梅子鱼：比小黄鱼更鲜美

水产摊位上，鲳鱼、黄鱼、带鱼、小黄鱼、乌贼鱼等也是琳琅满目，记者还发现了梅子鱼的身影。不太识货的可能会将梅子鱼和小黄鱼混淆，它们长得有几分相似，但梅子鱼的头更圆。味道上来说，梅子鱼更鲜美，一定要清蒸梅子鱼才能凸显它的美味。

不过，梅子鱼的产量少，价格要比小黄鱼贵不少。“这个小一点的给你28元一斤，那个稍微大一点的55元一斤。”老板上来招呼。记者一看，大小相差不大，但价格却要差一倍。

小黄鱼这两天的价格也不便宜，小一点的15元一斤，稍大一丁点的28元一斤，而曾经，小黄鱼便宜的时候12元左右斤。“最近都是小船出去捕捞的，量很少，所以价格贵。”老板说。

众多春菜、时令水产品上市让不少市民大饱口福。市民杨先生说，他家附近的菜场春菜很抢手，“晚上下班6点钟再去菜场，基本没有什么新鲜的春菜了。”