

# 春味入馔 鲜满义乌

商城的春天,绕不开限定春味。清明时节,雨润风柔,融融春意扑面而来。各大菜市场、餐饮店早早备齐春日限定美味,新鲜春菜摆上案头,清新香气引得食客纷纷驻足;户外野餐、郊野小聚也成了春日新风尚,人们走进青山绿水间,伴着明媚春光享用美食,把春天的温柔与鲜活,一口口吃进心里。这人间烟火,既丰盈了日常三餐,也让春日的义乌,处处透着生机与欢喜。清明小长假的热闹,不只是踏青游春的闲适,更藏在应季而食的“鲜味”里。品春菜、寻野趣、吃寒食,渐渐成了人们过节的寻常乐事。一家人携手相伴,或是好友同行,大家纷纷走出家门,跟着盎然春意一同热闹,赴一场属于春天的美食之约。

## 郊野寻鲜 尽享山野雅趣



一场清明雨过后,义乌的山野田间、田埂地头,尽数成了野菜生长的天地。荠菜顶着细碎的白花,艾草冒出鲜嫩的芽尖,香椿冒出紫红的芽头,水芹菜舒展着翠绿的叶片,春笋拱开松软的泥土,各式各样的野菜挨挨挤挤,给大地铺上一层鲜嫩的绿毯,叫人心生欢喜。

天朗气清的日子,市民们挎上竹篮,慢悠悠走进郊野,开启一场温柔的“打野”之旅。不用赶急,也不用争抢,只需低头细细寻觅,指尖轻掐野菜嫩茎,不多时,竹篮里便装满了带着泥土气息的新鲜食材。这些大自然馈赠的美味,无需繁复烹饪,清水洗净后,或是加蛋清炒,或是做成馅料,或是熬煮成汤,就能端上餐桌,成为一道鲜美的春味。一口下去,满是清新的草木味,既丰富了

餐桌滋味,也让人们在亲近自然的过程中,寻得春日独有的闲适与惬意。这份质朴的乐趣,是对传统生活的延续,更是人们对天然本味的满心偏爱。

“4月2日是春假第一天,我们迎来了很多游客。”大陈镇北山景区相关负责人介绍,当天有100多位游客来到景区参与挖笋、野营活动,坐看春日山野的美好景致。其间,景区的挖笋活动配备了专业带队师傅,游客挖到的春笋可以自行带走,沉浸式体验春日寻鲜的乐趣。清明小长假期间,景区预计还将迎来一波游玩小高峰。

春日的义乌,鲜食飘香,烟火温柔。从郊野寻野菜的闲情,到餐桌品春菜的惬意,再到细尝清明节的温情,每一口鲜食,都是春天的馈赠,也是寻常日子里的小确幸。



## 野菜百味 各有食用门道

春日的野菜种类繁多,每一种都有独特的口感和营养价值,吃对方法、选对食材,才不负春光,更能守护身体健康。市中心医院营养科营养师贾兰英表示,春季新鲜野菜口感鲜嫩,富含多种营养成分,建议市民提前认识野菜种类,做到“尝春”而不“尝险”。

荠菜,称得上是春季“野菜之首”,味道清鲜,营养也足。其维生素C、胡萝卜素、膳食纤维含量丰富,钙含量更是出众,堪称蔬菜里的“补钙能手”,老人孩子食用都相宜。经典做法:焯水后凉拌,清爽解腻;剁成馅包饺子、馄饨里,鲜掉眉毛;与豆腐同煮,汤汁鲜醇。注意事项:脾胃虚寒的人不宜过多食用,采摘时也要避开路边、工厂周边等区域,切勿选择沾染农药或重金属的荠菜,保证食材干净,这样才吃得安心。

香椿,被称作“树上蔬菜”,是春日里的独有美味。它富含维生素E与多酚类物质,抗氧化效果佳,独特的挥发油成分,还能健脾开胃,提升食欲。经典做法:香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐,都是流传许久的经典做法,香气浓郁,回味无穷。注意事项:食用前需要用开水焯烫,可以有效降低亚硝酸盐含量,慢性病患者与过敏体质的人要慎食,不宜过量,浅尝辄止最为适宜。

马兰头,性凉味辛,是春日清热解毒的佳品。维生素A、钾元素与多种矿物质含量充足,适合容易上火的人群食用。经典做法:马兰头拌香干,清香爽口,一口下去,满是春日的清爽。注意事项:马兰头性寒,脾胃虚寒、易腹泻的人以及孕妇,都要减少使用量。野外采摘时,一定要仔细分辨,避免与外形相似的毒草混淆,防止误食。

春笋,素有“素食第一品”“春日菜王”的美誉,肉质鲜嫩,口感脆爽。它含有丰富的植物蛋白、膳食纤维与多种矿物质,脂肪含量极低,还能促进肠道蠕动。经典做法:油焖春笋,色泽红亮,温润可口;炖汤,鲜醇回甘;清炒,最能凸显本味;江南特色的腌笃鲜里,春笋更是灵魂食材。注意事项:胃肠功能弱、患有胃溃疡的人群不宜多食,对笋类过敏的人群,初次食用一定要少量尝试。

野葱,是春日里的“调味精灵”,香气浓郁,别具风味。它富含维生素C、硫化物与钙磷等营养成分,能杀菌抑菌、增进食欲,性温还能散寒。经典做法:野葱切碎后炒鸡蛋、炒腊肉,香气扑鼻;野葱拌豆腐、蘸酱生食,也别有一番滋味。注意事项:采摘时要格外留心,野葱与毒葱外形相近,务必仔细辨别;阴虚火旺、眼睛肿痛的人不宜多吃,也别与蜂蜜、地黄同食,以免引发身体不适。

春日寻鲜乐趣满满,但安全始终是第一位的,唯有科学采摘、合理食用,才能安心享受大自然的美味。采摘野菜,首先要认清品种,不认识、不熟悉的野菜坚决不采,免得误食有毒植物。采摘地点也要精心挑选,公路旁、工业园区、污水沟周边以及可能喷洒过农药的绿地,这些区域的野菜容易吸附重金属、农药残留等,千万不要采摘。野外采摘时,不妨留少许野菜样本,食用后如果身体不适,能方便医生快速辨别食材,及时展开救治。

若不慎误食野菜,出现恶心、呕吐、腹痛、头晕等不适症状,一定要立刻就医,切勿拖延。

## 应季尝鲜 时令春菜有新意

我们向来讲究“应时而食,不时不食”,春日的江南大地,这股饮食智慧在义乌的菜市场里,体现得淋漓尽致。传统“七头一脑”,作为春日饮食的经典品类,依旧是义乌人餐桌上的心头好,成为时令蔬菜消费的主流。菜市场里藏着食客对春菜的偏

爱。4月3日上午,市中心菜市场蔬菜经营户潘满花告诉记者,当日她家销售的马兰头、苋菜、野葱,销量可观。带着乡土气息的野菜,没有浓烈的调味,只凭一口清鲜本味,俘获食客的味蕾。这些原生态食材,既藏着老一辈人的春日记忆,也让年轻一代读懂了传统饮食的妙处,简简单单,便是人间至味。

如今的春菜市场,既有经典滋味长盛不衰,也有新奇品类悄然走红,呈现出经典与新奇共生的格局。马兰头、菊花脑、小蒜头是义乌人熟悉的春日鲜食。与此同时,板蓝根青菜、丝瓜尖等新面孔也成了市场新宠,受到一批消费者青睐。

天气渐暖,春日食鲜的需求被彻底

释放,越来越多的春菜品类走进千家万户。食客们乐于尝鲜,市场便不断推陈出新,然而,不变的是人们对春日本味的追求,尝一个鲜滋味。



春笋炒肉



野葱炒鸡蛋



清明粿

## 清明粿香 科学食用有讲究

清明时节,义乌人家总少不了清明粿,软糯清香,这是刻在骨子里的春日味道。市民陈阿姨每年清明节都会亲手做清明粿,今年她提前做了满满一锅,一时贪嘴多吃了几个。夜里,她突然腹部绞痛,家人急忙将她送到市中心医院急诊科,经检查后确诊为过量食用清明粿引发的肠梗阻,

所幸送医及时,转危为安。市中心医院急诊科主任陈铁江解释,清明粿的主要原料是糯米粉,黏性大,在胃肠道里很难被消化,且容易聚集成团。中老年人群的胃肠蠕动功能有所减退,一下子吃好几个,食物团块卡在肠道里排不出去,容易形成梗阻。另外,清明粿的馅料五花八门,有芝麻、花

生、豆沙等,也有笋丁、肉末、咸菜等。这些馅料,有的属于高糖高油,有的含有大量粗纤维(比如笋丁),容易进一步加重胃肠道负担。想吃清明粿,又要护肠胃,请记住以下几点提醒:第一,要适量食用,再美味也别贪多,老人孩子更要控制量。第二,要细嚼慢咽,通过充分咀嚼帮助消

化,能及时感知饱腹。第三,要适当延长蒸制时间,让清明粿更软烂;搭配新鲜蔬菜一起吃,蔬菜中的膳食纤维能促进肠胃蠕动。第四,食用后要慢走散步,通过适度运动助力消化,切忌饭后剧烈运动。如此,方能安享清明粿的鲜香,不负好“食光”。



撰稿/摄影:全媒体记者 傅柏林