

春鲜争俏市场 郑州民众乐“品春”

2025年03月05日 21:06 来源：中国新闻网



5日是惊蛰节气。随着天气转暖，中国多地的特色野菜纷纷被春风“吹醒”，品尝春鲜成为受人喜爱的“迎春”乐趣之一。

时下，中原的白蒿、华北的荠菜、岭南的春笋、长三角的鲜蚕豆……各地时令春菜陆续上市，备受消费者青睐。

记者近日走访河南郑州多家菜市场看到，荠菜、白蒿、面条菜等本地野菜被摆在显眼位置。据销售人员介绍，荠菜10元/公斤(人民币，下同)、面条菜8元/公斤，香椿芽因是从外地运输而来，价格相对较高，约160元/公斤，“买野菜得趁早来，很快就卖完了，这段时间很受欢迎”。

为满足消费者需求，餐饮业也适时推出春季菜单，春菜成为主打菜品。

“我们最近主推的荠菜笨鸡蛋薄皮素包子、腊味炒藜蒿、香椿芽拌鲜笋、蒸面条菜等很受欢迎，大概10桌顾客里有7桌都会点春菜。”郑州一家饭店的经理刘娟说，顾客对春鲜的喜爱明显促进了餐饮消费。

在户外挖鲜野菜一直是民众春游的乐趣之一。在社交平台，各地网友纷纷晒出挖野菜的短视频，分享寻迹野菜的路线。

华侨王金龙已在比利时定居10余年，他接受记者连线采访时表示，至今仍时常怀念儿时在郑州挖野菜的情景。他说：“小时候，一开春，奶奶就带我去田间地头挖面条菜、白蒿，还得赶着时间去挖，过季就没了。”

“给河南人一把面，能把整个春天蒸来吃。”河南人喜爱清蒸春菜的习惯由来已久，尤喜将荠菜、白蒿、榆钱、柳絮、蒲公英、面条菜等野菜洗净控水后拌上干面粉以蒸笼蒸熟，上桌时撒盐、淋蒜泥，以香油拌匀，吃上一口，山野灵气与家常烟火完美融合，余味悠长。

中国人讲究“不时不食”，有“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根”之说，春菜在中医看来具有一定养生功效。

据河南省中西医结合医院主任医师高翠霞介绍，“春季各种菜的芽冒出来，很适合食用，能为人体提供丰富营养。而且，一些野菜药食同源，比如荠菜补钙、

白蒿清热、蒲公英下火。”不过，她亦强调，春菜虽好，食用也应适量。

单词： yíngchūn shílìng lùxù qīnglài
迎 春 时 令 陆 续 青 睐
xiǎnyǎn chènzǎo zhǔdǎ xúnjì
显 眼 趁 早 主 打 寻 迹
huáiniàn kòngshuǐ yúwèi yōucháng
怀 念 控 水 余 味 悠 长

- 讨论： 1. 春天是品尝新鲜蔬菜的好季节。你觉得吃新鲜蔬菜有什么好处呢？
2. 在日本，春天都有哪些美食？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/03-05/10378337.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202503141741936745.m4a>