

香椿、雷笋、油润带鱼齐上线 舟山菜市场迎来“春日尝鲜热”

□记者 姚舜妤 文/摄

早春时节，舟山各大菜市场热闹起来，田间地头新采的春菜，刚上岸的时令海鲜纷纷登场，带壳蚕豆、油润带鱼、开始长膏皮皮虾……市民的菜篮子里，满满都是春天的味道。3月3日下午，记者走访城区几家菜市场，感受这一口令人期待的“春日鲜味”。

春菜争鲜上市 香椿价高依旧受宠

走进长峙岛如心小镇的城市超市蔬菜区，各类春菜被摆在显眼位置。雷笋每公斤25.16元，蚕豆荚每公斤11.96元，而捆扎成束的香椿头标价每公斤71.96元，堪称“春菜金贵”。

“买回去煎蛋吃，虽然我不太爱吃，但女儿和老公就好这口。”正在挑选香椿头的市民钱女士表示，“香椿落市快，没有多少日子可以吃，即便价格偏高，还是愿意买回去尝尝鲜。”

在新城老碇菜场，蔬菜摊位上的春菜品种更加丰富。李阿姨的摊位上摆放着新鲜的蚕豆荚。“现在卖的主要春菜是蚕豆、荠菜，今天摊位没有荠菜，偶尔有货，都是自己去割来的。”李阿姨说，她家的荠菜每公斤24元，颇受老顾客欢迎。眼下荠菜有些都开花了，离落季不远了，想吃要抓紧。

隔壁摊位卖精品春菜，豌豆苗每公斤26元，芦笋每公斤36元，剥好的蚕豆每公斤40元。“剥好的贵点，不过省事，年轻人喜欢买。”摊主钟老板说。

金岛路临城菜篮子惠民店，春菜价格则相对亲民：荠菜每公斤19.6元，蚕豆荚每公斤9.6元，香椿头每公斤50元。不少市民趁着实惠，多买上一些，回家尝尝这春天的第一口鲜。

海鲜肥美上线 带鱼油润、皮皮虾渐入佳境

春天的海鲜，胜在一个“肥”字。在长峙如心西街菜篮子直供店，海鲜摊主何老板正忙着打理摊位。“小眼睛带鱼100多元一斤，这个季节带鱼油润好吃。”他指着摊位上的鱼货说，“梅鱼、鲳鱼也是时令海鲜，梅鱼四五十斤，鲳鱼80多斤。价格和往年同期相差不多，还算平稳。”

在他的摊位上，记者还看到了一条川乌，何老板介绍，“川乌也是很受欢迎的时令海鲜。只有清明前后一个月洄游至宁波象山一带的马鲛鱼才叫川乌，这条不算很大，四十元一斤，体型更大的价格更高。”

下午时分，新城老碇菜场海鲜摊位前依旧人来人往。摊主吴老板将带鱼按新鲜程度分档卖：“都是新上市的，早上90元一斤，下午80元一斤。”她一边给顾客装袋一边说，“前几天更贵，这条细一点卖130元一斤，宽一点的能卖到150元一斤。这两天价格下来了。现在的带鱼好吃，油脂足，买的人多。”

吴老板的摊位上，川乌也是抢手货。“卖

四十多元一斤，具体还看新鲜度，不怎么新鲜了就卖二十元一斤。”吴老板坦言，“川乌进货量比较少，因为价格太高，且条重分量重。”

专营虾蟹的卢老板摊前，皮皮虾成为主角。“刚上市不久，正逐渐进入旺季，现在已经开始长膏了。眼下价格还比较高。比较小的目前卖70元一斤，大一点品质好一点的卖90元一斤。再过段时间价格会慢慢下来的。”卢老板说，“等到清明前后，皮皮虾产卵后肉质就会变瘦，想尝膏肥皮皮虾的要趁现在。”

春日厨房： 简单菜谱，把春天端上桌

春鲜好吃，做法更要简单。市民周女士在朋友圈分享的“冬去春来饭”，收获不少点赞。

这道焖饭食材家常：芦笋、雷笋、新鲜蚕豆、腊肠、大米。

做法也不复杂：食材洗净，芦笋切粒，雷笋切小段，腊肠切片；烧开水放入一勺盐，将蚕豆和雷笋各自煮两分钟后捞出；热锅将腊肠煎出油，倒入蚕豆和雷笋翻炒几下，倒入洗净的大米，倒入3勺生油和少量食盐调味，拌匀，可按个人口味和煮饭量调整；闷煮25分钟左右。

周女士特别提醒：“怕锅烧米饭容易‘翻车’可拌匀后倒入电饭煲。”

等待饭闷煮时将芦笋炒至断生，加入少量食盐调味即可。米饭闷熟后，开锅倒入炒好的芦笋，拌一拌即可食用。“这份饭色彩丰富，做法简单，春天气息浓郁，很适合在春鲜上市之时品尝。”周女士说。

除了周女士的分享，记者还搜罗到了一些香椿的新吃法。传统的香椿煎蛋固然经典，但春鲜短暂，总想变着花样多尝几种滋味。如今在年轻人的厨房里，香椿也玩出了新花样——一碗香气扑鼻的香椿拌饭，几片酥脆清甜的香椿天妇罗，让这口春天的味道多了几分惊喜。

香椿拌饭做法极简单，却最能吃出香椿的本味：将香椿洗净，入沸水焯烫一分钟，捞出挤干水分，切成细末。准备一个小碗，放入切好的香椿末，加入少许生抽、香油、熟白芝麻，喜欢吃辣的还可以加一点辣椒油，搅拌均匀备用。

刚煮好的热米饭盛入碗中，舀一勺调好的香椿酱盖在饭上，趁热拌匀。米饭的热气会进一步激发出香椿的独特香气，每一粒米都裹挟着春天的味道。如果喜欢口感丰富一些，还可

以撒上一把海苔碎，简单、快手，却足以慰藉忙碌一天后的辘辘饥肠。

如果说香椿拌饭是家常的温柔，那香椿天妇罗就是春日里的一点小精致。选取叶片完整、个头较大的香椿嫩芽，洗净后保留整棵形状。烧一锅开水，将香椿快速焯烫一下（约30秒），捞出后用厨房纸吸干水分备用。

调制天妇罗面糊，取一只碗，打入一个蛋黄，加入水搅拌均匀，筛入低筋面粉，轻轻搅拌至还有颗粒状即可。锅中倒油，烧至六七成热，将香椿裹上一层面糊，放入油锅中炸至表面金黄酥脆即可捞出，放在厨房纸上吸去多余油分。

炸好的香椿天妇罗色泽金黄，外层薄脆，内里的香椿依然保持着鲜嫩和独特的清香，是春日里不可多得的一道时令小食，配茶下酒都格外惬意。

一口春菜鲜嫩，一筷海鲜肥美。时令馈赠化作餐桌上的烟火滋味，正是舟山人春日里最平凡的小确幸。

