

在菜场餐桌间,给自己觅一份开春的好兆头

春卷、春笋和香椿

昨日立春,你咬了什么“春”

本报记者 徐婷

昨日立春。

这一天,以食为天的人们循着“咬春”的传统习俗,在菜场餐桌间,给自己觅一份开春的好兆头,也满足自己期盼一年的口腹之欲。

立春吃什么?哪些菜正好吃?记者探访了杭州几家菜市场。

春笋应季 徐婷 摄

春卷甜咸之争
你站哪边?

立春,当然要吃春卷。

菜市场买春卷皮的一位奶奶觉得,还是荠菜馅儿最好吃,自己家里包,加点盐很爽口。

正在买菜的周女士则喜欢豆沙,“甜一点,尤其家里小朋友喜欢吃。”

在察院前农贸市场入口,就有一家做春卷的小摊。有雪菜肉末、荠菜豆干、豆沙馅儿,一盒18~20元。

有顾客打算买些春卷皮回家自己包,问能不能放冰箱。瞅着最近天气较冷,老板建议他直接拿湿毛巾包着就行。

旁边一位阿姨接茬:“最好还是今天都包掉!”

而凤起农贸市场二楼,丽华春饼铺的曾老板忙得不可开交。老伴儿糊春卷皮,他包春卷,摊位前站了好几个顾客,眼巴巴看着他们手上的动作,希望自己的那份尽快做好。

曾老板在这边开了15年的店,每年就指望这个时候多赚点钱。面皮40元一斤,春卷30元一盒,“过完年就降价了。”

曾老板店里也有三种馅儿,说到甜咸之争,他觉得这几款卖得都很好。

排队的顾客里,有人昨天买了,家里人说好吃,于是今天又来排队;有人看着曾老板包不过来,准备买皮自己回去包;还有人帮着拿盒子、袋子,让老板安心包春卷。

一名奶奶说:“他们家做得好!我都在这边买了好多年了。”

好不容易做完一名顾客要的分量,又有顾客前来:“还要等的?”

“要等的!”老板娘回道。

高大姐的档口摆着一些春卷、面筋肉丸、蛋饺等。

“有甜的、咸的,都是15块一盒。”昨天早上6点多,她和家人就来到菜市场,备好荠菜肉馅、豆沙馅,就开始忙活了,算不清做了多少盒,不过她估计,小几十盒是有的。

“卖菜的就得赶早,大家买菜前都要做好的。”

高大姐觉得,这几年的春卷卖得不如往年好了,“年轻人不太注重习俗,老人家讲究这些,但是会自己买皮回去包。”

不过,她也不太担心销量,即使过了立春,也会迎来春节,炸春卷依旧是不少人家里的必备菜。



凤起农贸市场的丽华春饼 徐婷 摄



野荠菜 徐婷 摄

春笋应季
马兰头香椿等过阵子更多

“你要什么菜?有些菜在里面你看不见的。”俞老板忙着招徕顾客,她的档口前满满都是新鲜蔬菜。

说到立春吃什么菜,俞老板一时有些想不出,“春菜还早吧?”她指着摊位上的菜逐个说:萝卜是冬天的,茼蒿一年四季都有,春笋倒是最近才上市。

摊位上,临安产的春笋鲜嫩,16块一斤。一位爷爷带着小拖车来买菜,春笋和小青菜一把一把装,“也不是为了立春买,我们没这个讲究,就是今天有空来多买点。”

凤起农贸市场的阿明正在削着小青菜的菜根。“最近吃小青菜正好,刚刚是抽芯的时候。”6块一斤,有顾客买了一大袋,准备回去清炒或者烧年糕。

临近过年,一些蔬菜也有所涨价。阿明的档口,当天春笋18元一斤,而一个星期前还是12元一斤。“不过现在还是大棚里种的菜,大概两个月前就有了。真正露天长出来的春笋还早得很。”

他表示,最近的菜还是冬季大棚种下的,每天割一些出售,“春天的菜还没种下去呢。”

阿明的摊位上,还有从农户处收来的野荠菜,10块一斤,也能满足想试试野菜味道的顾客。

卖菜快20年的周老板觉得,卖菜也得看气候。

“春天的菜,马兰头、香椿那些,批发市场也有了。但是我们不好卖,要等过年后暖和一点,买的人会多一点。”

最近吃什么?他推荐了水芹菜和芦蒿,“尤其芦蒿,这个季节最嫩,过年吃饭,炒炒豆干就很好吃。再过段时间天热了,就老了。”

昨天立春,你家吃了什么“春”呢?

新闻+

不想“佳节胖三斤”
来听营养师怎么说

即将到来的春节,你是否已准备好游走于亲朋好友家,日日流连于宴席之间?过年的饭桌上,是不是又要演绎“非大鱼大肉不上桌”的景象?几天吃下来,双下巴、小肚腩也开始显现。

“过年回家胖了十几斤!”去年春节,整年在外地工作的仙居人滕姐一回到家乡,就和不少平时见不到面的亲朋好友聚会。火锅、烤肉、夜宵烧烤,还有冰淇淋、糖果等各种甜食,滕姐每天都要吃上很多。

“朋友难得见面,总不可能看几眼就走,总归要吃顿饭,一天聚会都有好几场。”滕姐无奈笑笑。

对于春节饮食,有感叹“胡吃海喝”长胖的,自然也有“云淡风轻”认为影响不大的。

湖南邵阳人徐小姐告诉记者,现在大家生活条件改善,日常三餐就吃得很好,过年的时候对于大鱼大肉反而觉得有点腻,一般桌子上最先光盘的倒是青菜。“而且过年菜多,吃席基本上就不配米饭了,纯吃菜,没有碳水,感觉就不太会胖吧。”



防长胖,可以吃一些饱腹感强、能量密度较低的主食 视觉中国供图

如何在快乐团圆的同时,做到“出春节而不肥”呢?记者特地请来浙江医院营养科主管医师张伦来为大家支招。

“可以吃一些饱腹感强、能量密度较低的主食,主食类可选择全谷物、杂豆、薯类等富含膳食纤维的食物。”张伦说,像番薯等薯类食物,能量密度只有大米的1/4左右,既能填饱肚子又不容易发胖。在吃荤菜时,可选择鱼、虾、去皮的鸡鸭肉,以及精的猪牛羊肉等脂肪含量较低的食物;在烹饪方式上,尽量减少煎、炸食物,而选择蒸、煮的方式。

在江浙地区,红烧肉、坚果等则是过年餐桌上的“标配”,但它们也是脂肪含量较高的食物。在张伦看来,是否长胖其实涉及到食物摄入“量”的问题。荤菜每餐摄入巴掌大小的量即可,坚果每周可摄入50到70克,相当于每天吃一把半的带壳葵花瓜子,或者2~3个大核桃。

“春节期间摄入过多高蛋白食品,或高油脂饮食,很容易导致消化不良,严重的甚至会诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病。”张伦说。

此外,在饮酒量上,张伦建议,尽量少喝酒,如果一定要喝的话,可选择酒精度低的酒,且饮酒频次不宜过高。

本报记者 黄慧仙