

长“草”的城市,有我们这些吃“草”的市民 三月三,来碗荠菜花煮蛋

南京民谣唱道,“三月三,荠菜花赛牡丹,女人不戴无钱用,女人一戴粮满仓。”今天就是农历三月初三,昨天很多市民在中山植物园内寻找着开满白色小花的荠菜,他们说,吃荠菜花煮鸡蛋,可以一年腰不酸,头不疼。也有人把荠菜花挂在门头、锅灶上,以此来消灾灭难。

南京人特别喜欢吃“草”(指野菜),南京的野菜也特别多。中山植物园野菜专家任全进透露,江苏省内可食用的野菜达100多种,其中南京地区有30多种。昨天,中山植物园专门展陈了近30个品种,现场烹制,让人大开眼界,还大饱口福。

快报记者 毛丽萍

野菜怎么认? 一些“近亲”模样很像

昨天,中山植物园摆上了野菜“擂台”,有:薤白(野蒜)、菊花脑、何首乌、酸模、荠菜、东风菜、苜蓿头、刺儿菜、龙牙草、诸葛草、鱼腥草、马兰头、薄荷、车前草、益母草、黄精、夏枯草、鸭儿芹、蒲公英、枸杞头、野菊花、玉竹等。要不是盆盆标上了名字,记者还真认不出几个。其实,就是插上了名字牌,一些野菜也很难分辨,像菊花脑和野菊花,看上去就是一模一样。“菊花脑就是野菊花分离出来的,跟它们长得像的还

野菜·地图

昨天,在中山植物园的一角,很多市民正在挖荠菜花,说起南京哪儿有野菜,哪儿的野菜好,他们可是滔滔不绝:
荠菜:很多地方有,但梅花山最多。
马兰头:大多数绿地上都

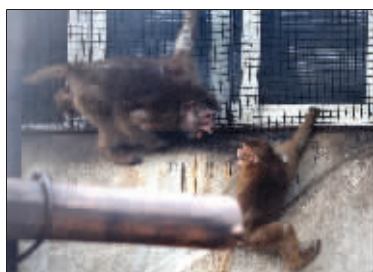
野菜·民谣

清代有个民谣,说的就是南京人爱吃野菜:
南京人不识好,一口白饭一口草!
枸杞头,马兰头,香椿头,顿顿吃的三样“头”!
三天不吃青(指所有野菜,包括蔬菜),两眼冒金星。

野菜·传说

清代还有个传说,说的也是南京人吃野菜的事:
有个外地举子来南京江南贡院考试,家人来书问他在南京过得可好,他回信说,在南京“顿顿吃的三样头”,家里人一看放心了,他们哪里知道,这个举子在南京尽吃野菜了!(不过,野菜在南京人看来真是时蔬美味,上市时价钱很贵的,所以,这个举子在南京的生活应该不算坏。)

妈妈遭“家暴” 儿子:有我别怕



儿子壮胆向父亲示威 快报记者 赵杰 摄

快报讯(通讯员 马海燕 公正 记者 毛丽萍)熊猴爸爸自私残暴,好吃的独自享受,熊猴妈妈一直忍气吞声,弄不好还要遭遇家庭暴力。没想到,这两天,熊猴爸爸的权威受到了挑战,3岁的小熊猴为了维护妈妈的地位向爸爸第一次龇牙咧嘴进行了示威。

熊猴爸爸叫“大傻”,熊猴妈妈叫“大草”,它们是1998年红山动物园品种猴引进的。它们不是自由恋爱,开始时,它们相处还算融洽。待到成年,

有一种草——艾草,”任全进说。让人糊涂的还有黄精和玉竹,乍一看没啥区别,仔细分辨,黄精的叶子要稍细长一些,玉竹叶子圆一些。任全进说,“黄精、玉竹本就是一个科的,我们区分主要看茎,黄精每年长一节,玉竹就像一根筷子没有节。”

野菜怎么吃? 可泡茶可烹饪也可熬粥

南京人爱吃的著名野菜,主要有芦蒿、菊花脑、苜蓿头、马兰头、香椿头、荠菜、野蒜等,还有地皮菜、鸡爪菜、茭儿菜等。
菊花脑鸭蛋汤、香椿头炒蛋、凉拌马兰头、芦蒿炒干子……这

有,玄武湖、莫愁湖常见。
苜蓿头:郊野比较多。
枸杞头:北极阁的山上、六合平山、老山、燕子矶等地方都有。
薤白:六合平山、方山很多,有人说孝陵卫农科所内的很不错。

野菜·创新

老南京进行了改良—— 荠菜花煮的什么蛋? 五香茶叶蛋

快报讯(记者 夏天)三月三,老南京都会上菜场买一把荠菜花回家煮鸡蛋,鸡蛋煮出来绿茵茵的,吃起来很香。家住升州路的陈先生,目前知道这一习俗的人已经很少了,原因之一是味道太淡,小年轻没人愿意吃。所以他干脆将其改造成荠菜花煮五香龙井茶叶蛋,很受孩子们的欢迎。

做法很简单,将买回来的荠菜花洗净,连同鸡蛋、五香、盐、酱油、糖、生姜等放在冷水锅里煮,一个半小时后,再将龙井新茶放在锅里煮个10多分钟,就可以起锅品尝了,味道绝对好。注意,煮到一半时要将鸡蛋敲破,让其入味。陈先生说,其实荠菜在春节前后最鲜嫩,老南京做的鸡蛋饺装盘时会用荠菜垫底,看上去很漂亮。而过了年之后,尤其是4月份之后就没人吃荠菜了,只能买到荠菜花,昨天他就买了两把,花了5毛钱。

“大傻”的“大男子主义”显现出来,好吃的总是自己先吃,轮不到妻子。

2004年,它们产下了第一个孩子。2007年,第二个孩子“二傻”出生。昨天,记者在红山动物园看到,3岁的“二傻”已经长得很结实,对父亲也不那么怕了。

工作人员石贤荣说,“二傻”会心疼妈妈,以前看着“大傻”横行霸道,“二傻”可没有胆量与父亲叫劲。可是4月13日,饲养员梅晓霜照例给熊猴一家喂食时,“二傻”变了。按惯例,“大傻”都会把好吃的挑了拿在手里,“大草”“二傻”母子俩只有躲在角落里吃点“残羹剩饭”。这天,“大傻”手里抓着香蕉和蛋黄,“大草”远远地捡起一块蛋白准备吃,“大傻”突然朝妻子冲过去。不料,这时“二傻”也冲过来,龇牙咧嘴向父亲示威,这令父亲很是意外,随即反应过来这是对家庭地位的“挑衅”,丢下食物,向儿子扑过去。也许是年纪大了,“大傻”追逐儿子未果,只得默许“大草”与其共同进餐。

日渐长大的“二傻”终于为妈妈撑起了一片天空。

些都是南京市民饭桌上常见的野菜做法。但是,昨天记者获悉,野菜的吃法其实很有讲究,有些适宜生吃,有些适宜炒着吃,还有一些可以泡茶、熬粥吃。

像蒲公英,就适合生吃,洗干净蘸豆瓣酱或加蒜泥凉拌,烧汤的话营养成分就会流失。而木本类野菜都适合炒了吃,像香椿头、荠菜等。而黄精、菊花脑、蒲公英等还可以熬粥。

最让人“惊艳”的还是薄荷茶,取一棵薄荷放入热水中,一股沁人的香味立即就弥漫开来。枸杞的嫩叶也可以直接泡茶,味道不错。

有毒怎么办? 并不是绝对“绿色食品”

现代科学证明,南京人多吃野菜是很科学的,可以预防多种疾病,但是它不是绝对的“绿色食品”。任全进说,有毒没毒,关键还是要看食用方法上注意,适合凉拌的可以生吃,适合烫食的就必须煮熟,在加热及浸渍过程中,微毒都可逐渐消除。“比如说野蒜,就是有微毒的,吃的时候用凉水泡一下,微毒就去除了。”

蒲公英:紫金山上可以找到。
夏枯草:牛首山上比较多。
东风菜:宝华山上常见。
龙牙草:很多地方都有,紫金山上的比较多。
鱼腥草:阴湿的沟边,公园、山上这些地方都会有。



鱼腥草



苜蓿头



刺儿菜



玉竹 快报记者 赵杰 摄



你的心情会受天气影响吗?你的生活因天气而改变吗?开心的,不开心的,欢迎一起来韶韶。每周我们都会评出一个最积极参与奖,30元话费等你拿!

互动通道

移动用户发送短信到1065830096060
电信用户发送短信到10659396060
联通用户发送短信到106596060
你也可以投稿到jstq@hotmail.com
(请注明“韶天气”,留下真实姓名)

冷空气 我要为你送行

读者王建钢:冷空气可能还会上演最后的疯狂,让我们准备好漂亮的单衣为它送行。

读者黄先生:公园内一歌手抱着一把吉他声嘶力竭地唱着:“春去春回来……”一只鸟儿从窝里探出头来吱吱叫,好像在接着唱:“春天在哪里啊?春天在哪里?”

读者宋菊:雨过天放晴,笑把阳光迎。快报伴我行,春风暖我心。



人体舒适度指数

-1级

人体感觉较为舒适。



晾晒指数

4级

气象条件很好,最佳晾晒!

现代快报 ICBC 中国工商银行

首届城市汽车乐购车品鉴销售会

买车就让利 刷卡送油卡
工商银行现场办理分期付款业务
现场购车优惠最高可达15000元
购车大奖42寸LG高清液晶电视
19寸LG高清液晶电脑显示屏 品牌导航仪

参展品牌(排名不分先后)

2010年4月17日-4月18日 10:00-17:00
南京河西万达广场
主办:现代快报 ICBC 中国工商银行
支持单位: JSPON, WAY, SANG

20万现场大奖 喜从天降

参加展会, 免费班车送至万达广场

发车时间
上午 09:30
下午 14:00

江北: 南京长途汽车桥北客运站
江宁: 黄金海岸(江宁区东山镇金箔路999号)
华侨路: 南京市房地产交易登记中心