



# 高菜价还能飞多久

## “蒜你狠”“向前葱”价格开始下行

□本报记者 马超

### 探访新发地菜市场 批发菜价有所回落

“大葱4元一公斤。”“大葱8块4一公斤。”“大葱7元一公斤。”走进新发地批发市场，记者向商户询问价格，商户们报出的价格很不一样，有的很便宜，有的很贵。

“今年葱就这个价格，葱少了，价格自然就高了。”在记者认为价钱过高时，商户这样解释道。

“大蒜多少钱一斤！”“批发价5块6一斤，看你还要多少了。”“大蒜6块一斤，品质好。”在新发地市场，大蒜的价格也是很不一样，有的很高有的很低。

“小伙子，一看见你就很少来买菜，今年大蒜和葱都很贵。”市场上的商户各个伶牙俐齿。

### 探访大小超市 葱蒜价格依然坚挺

“老蒜6.99元一斤，新蒜5.99元一斤，袋装蒜11.99元一斤。”“大葱6元一斤。”走进荟聚西红

门欧尚超市，大蒜的价格要比批发市场的价格高出一些。

“我们超市的大蒜和葱卖得并不贵，进货渠道不同，产地不同，价格也有所不同。”商场里负责理货的导购员这样向记者解释。

走进家门口的菜市场，大蒜和葱的价格又明显比超市要高出一两块钱一斤，价格依然坚挺。记者随意买了点蔬菜，就花出去了21块多钱。

“葱、蒜是炒菜的必需品，没有可不行，如果嫌贵的话，你可以少买点，过几天等价格降了你再买。”听记者抱怨菜价高，菜市场的菜贩子这样说。

### 官方说法 葱蒜价格面临下行

葱、蒜在整个新发地市场的价格怎么样？记者18日采访了新发地市场统计部负责人刘通。

“菜价一天一个样，今天的大葱，河北产地的2元一斤，上海大葱4.2元一斤，福建的大葱3.5元一斤，上海和福建两

地大葱加起来，平均一公斤到了7.7元。而去年此时大葱的价格是9毛一斤，涨幅还是相当大的。”刘通说。

“目前，河北的大葱已经开始上来了，接下来山东的大葱也将运过来，这样大葱价格很快就会下降。”刘通介绍。

“今天的大蒜价格也在下降，老蒜价格5.2-5.6元一斤，前段时间到过6.8元一斤。新蒜来了，价格自然就降下来了。目前的新蒜主要来自云南，老蒜是山东的。再过一段时间，河南和山东的新蒜来了之后，大蒜价格还会进一步降低。”刘通说。

分析今年三四月葱蒜价格猛涨的原因，刘通说，这还是生产的大小年现象。

某年大蒜和葱价格高，当年种大蒜和葱的人就会很多，年底大蒜又该降很多；某年大蒜和葱的价格很低，当年种大蒜和葱的人就会减少，葱蒜价格又会蹿上来。

“现在葱、蒜价格都是从高点开始往下走，再有一个月，降得就比较明显。”刘通说。

## 生活资讯

### 谷雨后春捂 小心上火

□王婷婷

昨天是二十四节气中春天的最后一个节气：谷雨。这代表着春天即将结束，夏天就要到来。最近几天，北京的天气任性时高时低。为了适应天气，大家刚刚翻出收进压缩袋里的针织衫穿上，气温一下又升高了。于是，穿脱穿脱……脱得不好非常容易感冒，但其实，过了谷雨时节，捂太多也会影响健康，小心春火找上门。

春季温差大，是上呼吸道感染的多发季节。市民要留意天气的变化，根据气温来增减衣物，注意做好保暖工作，老年人和小孩尤其要注意。

但也不要一味地“捂”。谷雨节气后，预示着寒潮天气基本结束。此时，气温回升快，如果错误的春捂，反而容易生病上火。谷雨季节，正是人体肝气当



令。冬天蓄积体内的阳气随着春暖转为向上外发，若藏阳气过多，会化成热邪外攻，诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血，以及头痛晕眩、目赤眼花等疾患，这就是所谓的“春火”。

诱发春火的原因很多，错误的春捂就是其中之一。一般而言，谷雨之后，气温升高较快，15℃是春捂的临界点，超过15℃就要减衣，不要再捂了，再捂容易诱发“春火”。

### 春天吃点野味 教您怎么挑野菜

□丛墨涵

荠菜、苋菜、马齿苋、香椿，春天的菜市场，野味十足，餐桌上摆盘嫩嫩绿绿的野菜会令家人食欲大开。去饭店吃饭，很多人也喜欢点盘野菜。在郊区路边，时常可以看见不少中老年人结伴挖野菜。很多人都把野菜当作“绿色食品”，认为它无污染，无毒害。但营养专家指出，野菜虽营养丰富，也需要“明明白白”去吃，否则可能会对身体产生不利影响。

#### 荠菜：做馅最好吃

荠菜中的膳食纤维、维生素C、钙、胡萝卜素等营养素含量较高，有宽叶和锯齿叶两种，一般锯齿叶的荠菜味道更浓郁，口感也更好。

不过，荠菜中有草酸，吃前需要用水焯一下，可拌、炒、腌食、做馅、煮粥等。好多名人也写过荠菜的吃法，比如陆游提到用荠菜做饼，苏轼蒸着吃，汪曾祺则是荠菜焯熟剁碎，加入茶干丁和虾米拌起来吃。然而，要说鲜，还是用新鲜的荠菜加猪肉做馅料最好吃，既不腻也不寡淡。

#### 苋菜：红苋做汤调色

苋菜含丰富的铁、钙、胡萝卜素和维生素C，由于没有草酸，钙质很易被人体吸收，而丰富的铁可以合成细胞中的血红蛋白，因此也被誉为“补血菜”。

苋菜根据颜色有红苋、绿苋、花苋、白苋等，一般来说，最好买颜色深的，如红苋菜中还富含花青素，有一些抗氧化的作用，做汤还可以调节汤品的颜色。

绿色的苋菜可清炒，再加点蒜来调味，同样简单美味。但苋



菜性寒凉，故脾虚便溏者慎用。

#### 马齿苋：可做成干菜

马齿苋味酸、性寒，具有清热解毒、利水去湿、散血消肿、消炎止痛的功效，并对胃炎、口腔溃疡有独特疗效，凉拌着吃能减削春季的燥热。

新鲜的马齿苋洗净后炒食或做汤或焯水后拌、炆，鲜美爽口。还可以用开水烫后再晒干，制成干菜，做馅或做炖菜，味道同样很鲜美。

#### 蕨菜：和肉更配

有一阵子蕨菜致癌的说法很盛行，其实大家不必太过担心，其中虽含原蕨苷这种致癌物质，但它一旦处于滚烫的沸水之中，致癌作用会大幅度下降。

通常，经过浸泡漂洗、蒸煮煎炒后，原蕨苷含量也能大大降低，偶尔少量吃、熟着吃，不会有太大致癌风险。蕨菜中的黏液有润肠作用，同时还有降气化痰、利尿安神的作用。吃的时候，最好和肉搭配，炒、烧、焖都可以，如海米蕨菜、肉炒蕨菜等。

这些“野味”虽很美味，但需要提醒大家的是，不宜在人口稠密的地区和马路边等易污染的地区采摘野菜，不要采或食用自己不熟悉的野菜，也不要因为好吃就一次吃太多。

## 丰台工商加强南中轴路地区“大城市病”综合治理

一是刚柔并济加大整治力度。属地街乡、工商、公安、城管、食药等部门成立综合整治小组，一方面入户宣传、重点约谈、法规教育，争取商户的理解和支持；另一方面摸清底数、建立台账、制定方案，坚决取缔违法经营乱象。3月份以来共联合拆除40余间私搭乱建的棚户和简易房，取缔无照经营94户，拆除违法广告牌45块。二是疏堵结合防止问题反弹。给予协助对接、减免摊位费等优惠政策，引导无

照摊商办理合法手续“退路进店”。充分采纳附近居民意见，在整治区域规划建设群众文化健身广场，化解社会矛盾，防止非法摊群问题反弹。三是有序推动市场调整疏解。目前南中轴路地区各类待疏解市场有16家，商户约1.9万户，政府及相关部门将通过政策引导、资金支持、优化升级、停业整改、撤并关闭等措施加快疏解市场，改善市场秩序和道路通行环境。

吴建纲

