



■ 莲藕、栗子、南瓜、山药等秋菜集中上市,让市民品尝舌尖上的秋味 本报记者 刘歆 摄

阳普国和菜市场

秋蔬秋果迎来集中上市期

果蔬『大换季』

舌尖秋味浓

气温降低,秋意渐浓,带动菜篮子里的果蔬也跟着大规模“换季”。这两天,记者走访申城部分小菜场后发现,以菠菜、水芹菜、白萝卜、莲藕、菱角、板栗、石榴、柚子等为代表的秋季时令果蔬已扎堆上市,迎来销售热潮。

豆苗蓬蒿菜水芹菜 吃口柔嫩鲜香

走进阳普国和菜市场,新鲜的应季菜品都被摆放在各个摊位的显眼位置。其中,水芹菜、豆苗、菠菜等绿叶菜尽管价格不低,却颇受市民的喜爱。称一斤豆苗,再买了五六个山芋,市民秦先生把袋子装得满满的。“女儿喜欢吃上汤豆苗,放点火腿、皮蛋和高汤一起烧,吃口柔嫩又鲜香,这个月我已经买了好几次了。”

另一边,一把把青嫩碧绿、新鲜水灵的水芹菜摆在摊位中央,市民胡阿姨拿起其中一把,掐了掐茎叶,感觉蛮嫩的。“前两天和朋友聚餐,吃得油腻了,这两天想多吃点蔬菜,水芹菜搭配百叶丝一起炒炒,蛮爽口的。”

蓬蒿菜也是众多摊位普遍售卖的菜种。一位摊主介绍,蓬蒿菜9月份就已上市,价格已从20元/斤降至8元/斤。蓬蒿菜富含多种维生素、胡萝卜素等营养元素,可以开胃消食、促进排便。在选择蓬蒿菜时,建议顾客选茎较短、深绿色的,这样的蓬蒿口感更水嫩。

山药南瓜红薯板栗 杂粮销量翻番

经常出现在“五谷丰登”杂粮大拼盘里的山药、南瓜、红薯、板栗等也迎来了销售旺季。山药虽然其貌不扬,却口感细腻、营养丰富,是药食同源的典型代表,具有润肺解秋燥的功效,蒸着吃、炒着吃或者煲汤吃都可以。

新疆来的贝贝南瓜一个个圆滚滚的,入口则带着板栗的香气。红薯则有不同品种,小香薯、白蜜薯、红蜜薯等等,放进空气炸锅中烤一烤,满屋里都是甜香。除了做糖炒栗子,小菜场里的生栗子买回家,则能做栗子烧肉、栗子炒鸡块、栗子甜汤等美食。摊主说,入秋后,这几个品类的销售量翻了一番。

柑橘枣梨苹果石榴 好吃价格实惠

而在另一边的水果区,黄澄澄的柚子、秋月梨,还有红玛瑙的软籽石榴等,已经取代了西瓜、蜜瓜,成为名副其实的C位。

“秋天是丰收的季节,水果种类也是一年四季中最多的。”老板娘介绍,现在柚子、橘子、枣、苹果、秋月梨、石榴等水果纷纷上市,特别是红心柚、软籽石榴等,价格实惠、老少咸宜,买的人最多。

记者走访一圈后发现,随着上市量的增加,市场上的时令蔬果基本都在降价。芹菜从最初上市时的8元/斤降至了5元/斤,菠菜从14元/斤降至了9元/斤,萝卜降至了2元/斤。柚子也从最早的二三十元一只,降低到了10到15元一只。而在批发市场上,夏季蔬菜已经收尾,产区正从北向南进行衔接,由于今年北方气温下降较为缓和,再加上本市及周边地区的地产蔬菜已经上市,苏鲁豫一带的菠菜、散花、莴笋等进入集中上市期,没有出现明显的供应“缺口”,预计后期价格走势将平稳下降。

本报记者 张钰芸

秋之食



■ 地肤



■ 向日葵

上海进入初秋,烂漫的秋花也开始绽放。记者从辰山植物园获悉,最近鼠尾草、向日葵、地肤、粉黛乱子草、芦苇等均已进入最佳观赏期,首届鼠尾草展和向日葵花海更是“整装待发”,令园内如同换上靓丽秋装。同时,重阳节和环卫工人节也相继来临,园方向相关人群推出了免票优惠。

举办首届鼠尾草展

“鼠尾草”为唇形科鼠尾草属植物的统称,因其中一些物种的花穗细长如鼠尾而得名。鼠尾草花色艳丽,形态优雅,植株常含芳香油,又有精巧的雄蕊结构和传粉机制。为展示鼠尾草属植物收集、保育、资源利用等方面的成果,10月20日至10月29日园内将举办首届鼠尾草展。

本次展示设置鼠尾草园及共享展厅两个展区。鼠尾草园位于药用植物园中部,占地面积5000平方米,收集世界各地鼠尾草属植物200余种(品种),重点展示欧洲、美洲和亚洲的物种,为目前国内保育本土鼠尾草属物种数量最多、展示世界鼠尾草属物种最丰富的专类园。目前,园内凤梨鼠尾草、连翘鼠尾草、绒毛鼠尾草、总苞鼠尾草、墨西哥鼠尾草等各种鼠尾草摇曳生姿,尤其是蓝紫色的花束如梦如幻。

共享展厅则通过鼠尾草属植物个体及衍生品,展示鼠尾草属植物的多样性,并展示围绕鼠尾草元素设计开发的药品、化妆护肤品、精油、茶饮等文创周边产品,让鼠尾草贴近市民生活。

向日葵花海似油画

除了蓝紫色的鼠尾草,最近园内金灿灿的向日葵也进入了最佳观赏期。尤其是靠近3号门的向日葵花海,宛若一幅令人沉醉的秋日油画。

今年全园共展出向日葵品种15个,包括幻影、富阳、复古潮流、活力、宝石红等等,展示面积1万多平方米。其中,花海是种植面积最大的,展示有往年表现优秀、开花最早的三阳开泰、棕色间淡黄色的乐翻天及花朵小巧迷人的丰收乐三个品种。

■ 向日葵最佳观赏期预计将持续至10月底。10月21日起至10月29日期间的每周六、周日,园内向游客派送向日葵,每天限量1000支,先到先得。

两大人群可享免票

此外,萌萌的地肤也进入了观赏期,目前正在由绿转红,如同一个个毛茸茸的小球,为大地增添了几分艳丽的色彩,并与其他景观构成美丽的秋韵画卷。地肤茎叶排列紧密,形状类似倒立的扫帚头,因此也被称为“扫把草”或“铁扫把”。秋天地肤的茎叶会干枯,将其从泥土中拔出来稍加修整后,就能制作成一把实用的扫把。

■ 恰逢重阳节和环卫工人节,园方向相关人群推出免票活动 本周末和下一周一(10月23日),凡满六十周岁(含)的老人持相关证件可免费入园参观,老人的一位陪同人员也可享受门票免费优惠。10月21日至10月29日,全国环卫工人在检票口出示本人工作证,亦可享受免票入园。 本报记者 金旻矣



■ 申城已渐渐进入一年之中最美的金秋季节,奉贤新城的湖畔路上,约1万多平方米的粉黛乱子草形成了粉色浪漫 杨建正 摄

辰山植物园

秋花秋草进入最佳观赏期

梦幻鼠尾草 灿烂向日葵