

雪里蕻为何成为腌菜界“天选之子”？

专家继续解答“青菜那些事”

最近,本报一篇关于青菜的科普文章《无锡人天天吃,你能叫出名字吗?》在微信公众号发布后引发网友热议,针对读者的留言反馈,记者再次咨询了江苏省农业科学院无锡分院副院长、副研究员高兵,请他继续科普“青菜那些事”。

小棠菜是啥菜? 不同青菜怎么做更好吃?

读者“枕河听秋风”留言,“小棠菜了解一下,做菜心蘑菇、红烧蹄膀垫底、烫火锅、过年长庚菜的不二选择。”读者“叶子”也在该条留言下面表示“最爱小棠菜”。记者在朝阳农贸市场仔细转了一圈,并未发现小棠菜的身影。高兵表示,小棠菜其实就是上海青,是种植面积最大的蔬菜品种,在各地甚至各村镇都有不一样的叫法。

高兵介绍,除了上海青,苏州青叶片根系肥厚,需要花点时间才能有较好的口感,常被用作炒菜或者炖汤,常用于烫火锅的是在外形上独树一帜的乌塌菜。“乌塌菜在学术上也被划分为十字花科芸苔属,是青菜的一个品类,分为黄心乌和黑心乌,因其植株塌伏地上,贴地生



长,所以也叫塌塌菜。”比起上海青、苏州青和矮脚白光滑的表皮,乌塌菜外皮卷皱,层层包裹,无锡、南京等地又称瓢儿菜、塌棵菜。因特别耐寒,一般秋冬季节栽培,上海、江苏、安徽等地种植面积较大。“苏州青、上海青在锅里得煮一会才能软烂,但是乌塌菜与茼蒿、菠菜很像,属于一烫就熟的蔬菜,因此常常出现在火锅店。”

反季节蔬菜一定不好吃?

上海青耐热,苏州青耐寒,尽管不同青菜适宜栽培的时间不同,但菜场上很少出现一种青菜“一枝独秀”的场面。读者“白兔糖”留言道:“有一天家里同时拥有四种青菜,全因为现在反季节蔬菜太普遍了,大冬天的菜和夏天的菜同时出现已经不稀奇。”

在大众的认知里,与反季节蔬菜相伴而生的是“口感不好,没有应季蔬菜好吃。”事实果真如此吗?高兵表示,蔬菜栽培分为设施栽培和露地栽培两种,露地栽培的蔬菜在生长周期内经历复杂天

气变化,生长速度比较缓慢,可以进行糖分积累,“霜打菜”更甜正是这个道理;而设施栽培一直提供较为温暖适宜的环境,蔬菜生长速度较快,受到棚内光照和温度的制约,营养物质相对积累少,口感也受到影响。“其实反季节蔬菜丰富了市民餐桌,让大家寒冬里也能吃到辣椒、西红柿、茄子等夏天的蔬菜,而且蔬菜口感的好坏主要受到种植技术的影响,如果种植户技术得当,提供蔬菜生长需要的营养成分,口感不输露天蔬菜,甚至还可以更好。”

耐寒性佳,这两种青菜成为腌菜界“天选之子”

“家有腌菜,寒冬不慌,腌菜打滚,吃的饭香。”对无锡人来说,酸脆爽口的冬腌菜是冬日舌尖上的难忘回忆。小雪前后,正是腌菜的时节。江南腌菜用的是哪几种青菜?读者“岳Sir”留言说“白色长杆菜,杆子部分切块腌了吃,才真的好吃呢”,其实除了高杆白(也叫高脚白),雪里蕻也是备受欢迎的腌菜时菜。

雪里蕻,又称雪菜,十字花科芸苔属,由于其耐寒性强,成为冬季蔬菜的“顶流”之一。《广群芳谱·蔬谱五》记载:“四明有菜名雪里蕻,雪深,诸菜冻损,此菜独青。”高兵表示,以前,因大棚等设施栽培技术尚未广泛运用,人工干预有限,农作物收获得“看天吃饭”,到了冬天很少有蔬菜能抵御严寒,因此家家户户都需要腌些既便于保存,又能随吃随用的菜。而雪里蕻耐寒力强,在天寒地冻中依然能生长至第二年春天,因此常被用作腌菜。此外,雪里蕻腌制后色泽依然鲜艳,在万物萧条的冬季,饭桌上出现一抹亮色格外讨喜。

独特的品质性状让高杆白、雪里蕻

成为腌菜界的“天选之子”,同样耐寒的乌塌菜为何没有被广泛运用?高兵表示,蔬菜种质资源丰富,能够成为“刻入DNA”的味道,人工定向选择的作用非常重要。“腌菜历史已久,为了能有食物过冬,我们的先辈大概率是把冬季地里能生长的菜都腌了一遍,最后发现只有高杆白、雪里蕻口感最佳,综合表现最为出色,经过口口相传和时间积累,成为大家公认的腌菜品种。”(晚报记者 陈婧怡)

2024年1月25日 停气通告

因燃气施工需要,下列用户将按计划停气:上海尽膳近餐饮管理有限公司、小菜园南京餐饮管理有限公司。停气时间为2024年1月25日13:00至2024年1月25日17:30,停气时长4.5小时。

无锡华润燃气有限公司
2024年1月25日

2024年1月26日 停气通告

因燃气施工需要,下列用户将按计划停气:塘南路98--107号。停气时间为2024年1月26日13:00至2024年1月26日17:00,停气时长4小时。

无锡华润燃气有限公司
2024年1月25日

执教30年 “丁妈妈”心中充满爱

“让每一个特殊儿童,脸上有笑,眼里有光,心中有爱,未来有希望,是我们这些特殊教育教师不懈的追求和渴望。”执教30年的丁爱萍谈起她的教育事业,总有说不完的话。

大家的“丁妈妈”

丁爱萍于1993年开始杏坛生涯,曾担任体育老师、年级组长、学科组长、德育主任、副校长等职。“干了20多年的普通教育,临退休干起了特殊教育,干好了干圆满了,我这辈子的教育之路就是完整的!”2019年7月,在离开原单位后,丁爱萍勇挑重担,来到全新开办的新吴区特殊教育学校担任副校长。

刚到新的工作单位,丁爱萍就注意到一个叫果果的孩子。对于有严重刻板行为的果果,丁爱萍总是在他吵闹哭喊的时候耐心陪伴。“果果每次吃饭,都让老师特别头疼,有的时候一口饭也不吃。”为了让果果能够好好吃饭,每天中午,丁爱萍都坐在果果的课桌对面,丁爱萍巧妙地利用果果最讨厌的食物做选项,让挑食的果果慢慢接受了更多原本不喜欢吃的食物。如今的果果已经是五年级的学生了,从一开始的孤独自闭到现在能够积极参加学校艺术社团活动,一次又一次在学校舞台上用生动的舞蹈,纯净的歌声,赢得一次又一次掌声。

课堂之外,丁爱萍还是年轻老师们的“丁妈妈”,给遇到挫折的老师做心理疏导、为身体不适的老师推拿按摩。特殊

孩子的家长普遍心理压力较大,丁爱萍巧借社团课契机带领家长学习家庭康复技术、开展美食手工等专业培训。通过系列活动,引导家长建立信心、重拾生活乐趣。家长们激动地表示,孩子的阳光快乐,我们的自信开心都是学校和“丁妈妈”给予的。

用爱做志愿

“按摩左内关、右足三里、膻中穴、极泉穴……”这是2022年3月16日下午4点40分,丁爱萍在微信中跟无锡市滨湖健康中心的老师沟通,为一位心脏病发作的同事施行急救措施的场景。经过丁爱萍的远程指导,经过六七分钟的紧急施救,那位老师的症状得到了缓解,并在120救护车到来之前争取了宝贵的时间。类似的场景,丁爱萍经历过多次,在学校救治低血糖晕倒的学生、在小区救助中暑的妇女、在外地抢救突然发病的游客……她利用学会的急救知识已经救过十多人。除了急救,丁爱萍还组建起“暖暖·爱”助残志愿服务项目,由新吴区特殊教育学校教师团队组成,至今已走过四个春秋。在她的带领下,“暖暖·爱”志愿者队伍不断壮大,已有160多人,成立四年多以来,已逐渐形成爱心护学岗、特殊学生作品义卖集市、“星星点灯3+1”孤独症社会融合志愿活动等品牌,累计服务时间3万多小时,服务覆盖人群近千人。

(毛岑岑/文 受访者供图)



苏和堂周日前鲜海参190元/斤起
苏和堂南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场旁)400-102-0026

孢子油的陷阱

只吹三菇 不讲油

孢子油主要吃油。不看含油量,吃的就是灵芝三菇+甘油合成的所谓孢子油,三菇是个营养素可以额外添加。
孢子油 含油量越高 价格越贵
听老王的话 花钱买真货

批发部:崇宁路17号4楼(检察院西隔壁)82700029(大别山老王)

● 遗失许群峰法律工作者执业证,编号3100441101515,声明作废
● 吴立新遗失税务检查证,证号:苏税征320281190361,作废
● 潘玉华遗失税务检查证,证号:苏税征320281200020,作废
● 无锡华旅客运有限公司遗失省际包车号牌8块,号牌号分别为:苏运包字0200828号、苏运包字0200815号、苏运包字0200739号、苏运包字0200759号、苏运包字0200820号、苏运包字0200796号、苏运包字0200803号、苏运包字0200784号,声明作废
● 遗失无锡市惠山区阳山环境保护协会社会团体法人登记证证书正本,统一社会信用代码51320206509335786B,声明作废
广告刊登热线 13771189893
地址:新鼎球大厦1518室

连续报道

《都是绿叶蔬菜,青菜你能分得清吗?》