

“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”。韭菜是我国传统蔬菜品种，也是居民日常饮食中常见的绿色蔬菜之一。如何能吃到既新鲜又安全的韭菜，可根据下面几步进行挑选。

韭菜食用有讲究 挑选购买“三连看”

挑选购买“三连看”

韭菜在我国至少已有3000余年的栽培、食用历史。《诗经》中有“四之日其蚤，献羔祭韭”的描写，《齐民要术》等农业著作当中也有韭菜种植的相关记载。韭菜好吃，挑选购买也很有门道。韭菜属于周年多茬栽培，虫害发生频繁，若不合理用药会导致农药残留超标，食用后可能会对人体健康造成一定影响。因此，提醒消费者务必注意购买渠道，选择正规超市或菜市场购买，并保

留购物凭证，尽量减少或避免购买来路不明的韭菜。挑选韭菜，消费者应注意以下三个方面。

看外观。新鲜韭菜菜叶颜色鲜嫩翠绿有光泽、挺直、叶片肥厚。若菜叶松垮、下垂、干尖或者明显发黄，就可能是放置时间过久的韭菜。也可以用手抓住韭菜根部抖一抖，叶子发飘的新鲜，叶子飘不起来的不新鲜。

看宽窄。韭菜按叶片宽度可分

为宽叶韭和窄叶韭。宽叶韭菜口感鲜嫩，窄叶韭菜香味浓郁。消费者可以按照自己口味需求选购。

看割口。割口平整、干净的韭菜相对来说更新鲜。若割口中间长出一段，呈现倒宝塔状，说明已经不新鲜。随着割下的时间变长，韭菜割口会出现明显的氧化现象，比如变黑、失水等。



食用方式要注意

韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，能增进食欲，促进消化。作为一种炒菜、拌馅、烧烤皆可的百搭食材，韭菜食用前，应注意以下三点：

充分清洗去农残。买回的韭菜应裸露散放，用清水浸泡、反复冲洗，可有效减少农药残留。而针对韭菜中可能会出现农药残留，可以用碱水浸泡法清洗：择菜后，先用水冲洗掉韭菜表面泥沙，然后在碱水（在500毫升的清水中加入约10克食用碱溶解而成）中浸泡约15分钟，再用清水

反复冲洗，可有效降解诸如腐霉利（一种杀虫剂）等农残。

消化病人需慎食。韭菜纤维含量较高，属于刺激性的食物，消化不良或肠胃功能较弱的人不宜过多食用。

存放时间不宜久。消费者尽量按需购买，未加工的生韭菜可以冷藏保存，但随着保存时间的延长，其口感会变差；经过加工处理的熟韭菜应尽快食用，不建议存放超过24小时，存放后的韭菜熟食建议重新加热后食用。



谷雨踏青新玩法 打山泉水现场 沏茶喝

刚过完谷雨，正是踏青的季节。京西门头沟沿线就有不少踏青的去处，有的游客还会顺手摘点香椿、榆钱，有的还在沿路打几桶山泉水。4月21日，在门头沟017县道上的樱桃泉，有市民从城里开车过来打水，不只带了打水用的桶，还拿了整套的茶具和酒精炉，“打算打完水就在旁边沏茶喝”。这也算是京郊踏青的一个新式体验了。

“暮春者……浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”《论语》里描述的暮春踏青场景已经很让人向往了，但是在泉水边打水现场沏茶喝，还是头一回听说。“我们也是从市里开车过来玩的，打完了水打算就在旁边沏茶喝，还带上了煤气炉”，一位小伙在樱桃泉旁说。

樱桃泉就在门头沟017县道旁边，有个指示牌，在牌子上方几米的地方就是泉眼。泉眼离永定河和王平镇都不远，旁边还有京西十八潭景区，村民相传因为山上种了不少樱桃树，因此得名樱桃泉。

小伙一行两个人大概拿了二十多个空桶，正在挨个放在泉水下接水，由于泉水流速不快，很快，一桶水就打好了，“以前都是在定都阁那边打，那块儿人多需要排队，这就来樱桃泉打了，这边没人”。

除了小伙这拨人，来打水的就只有一位大爷了。大爷说，“这泉水好喝，但还是得回去烧开了喝”。说完，大爷一手提一个10升的桶，大步往泉水下方走去。虽然一共负重40斤，但是对于经常来打水的大爷来说拿起来很轻松。

除了打水的人，沿途还有不少采摘香椿、榆钱等野菜的玩家。不过，能摘野菜的日子已经接近尾声了，不少游客都说，“现在都是第二茬了，也就最后再摘几天”。

（据《新京报》）

韭菜保存有妙招

韭菜的营养价值非常高，里面蕴含大量的维生素，但是韭菜如果买多了，吃不完很容易腐烂。以下三个保存韭菜的小妙招可以参考。

菜叶包裹法。首先将吃不完的韭菜整理好之后用绳子捆好，将它的顶端系上；其次准备几片白菜叶，将韭菜包裹在里面，白菜叶能及时给韭菜补充水分，保证水分不会流失；最后将其放在阴凉通风的地方，可以有效减少水分蒸发，起到保鲜的功效。这个方法可以将韭菜保存半个月左右。

清水保鲜法。准备一盆清水，将韭菜用草绳捆好，注意要将根部向下放入盆中，而且盆中的清水要没过韭菜根部。这样可以及时给韭菜补充所需要的水分，用这个方法韭菜可以存放五天到一个星期左右。

塑料袋保鲜法。将择好的韭菜捆好，放在稍大一些的塑料袋内，然后将里面的空气给排出来。再在塑料袋上面扎几个小孔，放在阴凉通风处即可。也可以将韭菜放进冰箱里保存，不过需要提前将已经发黄烂掉的叶子挑出来，再用保鲜膜进行包裹，防止水分流失。

（据《中国消费者报》）



平谷峪口镇设施桃成熟 采摘季将持续至5月中旬

随着室外桃花的竞相开放，平谷峪口镇设施大桃近期已进入了采收期。据了解，4月初平谷区已有设施桃陆续成熟“迎客”，设施桃采摘季将持续至5月中旬。

据介绍，平谷峪口镇共有35个大棚种植设施桃，占地35亩，主要集中在兴隆庄村，种植品种主要为蟠桃、油桃。为提高大桃质量，峪口镇在生产过程中积极引导果农施用有机肥，采用套袋、挂杀虫灯等生物、物理杀虫方式，保证生产环节的安全性，使果品达到绿色食品要求。“桃子个头大、香甜爽口，好吃得很，”峪口镇村民一边品尝一边说道。据悉，峪口镇设施桃将陆续成熟至5月中旬，预计产量约达3.5万公斤。

今年平谷区的大桃种植用上了智能新技术，“天上飞着无人机，地面跑着智能车”，这是平谷区刘家店镇北店村10亩示范桃园里的景象。桃园果农忙着疏花，果园遥控喷药机无需驾驶，工作人员拿着遥控器就能操作车辆打药，与此同时天上飞的还有无人撒药机、天上地下相互配合，实现施肥打药全方位覆盖。这些由北京市农科院技术团队提供的新技术新设备，正在为平谷大桃种植带来全新气象。

（据《北京青年报》）