

说是草其实是蔬菜,说是菜身价不比肉便宜

# 非洲冰草成瑞安人餐桌新宠

■记者 陈成成/文 王鹏洲/图

长得与茼蒿有几分相似,却浑身附满了“冰珠子”,手摸上去硬硬的,凉凉的,这种蔬菜名叫非洲冰草。它虽然叫“草”,但1公斤的售价要20元以上,是名副其实的“高价菜”。最近,非洲冰草成了瑞安人餐桌上的新宠,受到吃客们的追捧。“我们酒店几乎是每桌必点,最夸张的一段时间甚至卖断货。”市区一家酒店负责人说。



## 口感独特受追捧

在市区花园大酒店,记者见到了身价颇高的非洲冰草——翠绿的茎叶表面挂着一层晶莹的“冰珠”,入口清爽,吃到嘴里脆嫩多汁,入口即化。

非洲冰草到底是一种什么样的植物?据该酒店厨师长叶一林介绍,非洲冰草也称非洲冰菜,是番杏科的“冰叶日中花”,原产自南非的多肉植物,在非洲、亚洲西部和欧洲都有分布。它的特点是叶面和茎上生有大量大型泡状细胞,里面填充有液体,在太阳照射下反射光线,就像冰晶一样,因此得名冰草。非洲冰草富含氨基酸、抗酸化物质等机性能高的物质,酸味是天然的苹果酸,富含钠、钾、胡萝卜素等物质,是一种高营养价值的蔬菜。

据了解,目前我市没有农户种植非洲冰草,市场上的非洲冰

草绝大多数从山东、云南等产地直接运过来,或者从上海、杭州、广东等市场间接购买过来。

记者了解到,非洲冰草自去年“登陆”我市以来,经历了一个由高价菜回落到平价菜的过程。“一开始的价格非常高,一斤卖到六七十元,点的人少,我们也不敢多进。”花园大酒店工作人员告诉记者,后来价格逐渐回落,每盘冰草的售价也从60多元降至30多元。

作为冷菜,非洲冰草在各大酒店卖得很不错。“这道菜在我们酒店几乎是每桌必点,有一段时间甚至还卖断了货。”叶一林说。

除了酒店,菜市场能不能找到非洲冰草的身影呢?记者在望江菜市场转了一圈,找到了一家摊子。摊主说,非洲冰草去年

开卖,对于多数菜贩来说,即使价格跌到现在的每公斤20元左右,还是不便宜。“菜场里卖冰草的摊位很少,一般都是酒店来采购,个人来买的比较少,毕竟价格偏高。”摊主说。

蒋女士超爱非洲冰草,不仅去酒店必点,自己也会买来吃。“非常方便,只需洗干净就可以直接生吃。不过酒店里配上沙拉酱比较好吃,自己在家可能做不出那个味道。”蒋女士说。

据叶一林介绍,非洲冰草既可以凉拌也可以炒菜、烧汤,因本身含有盐分,所以烹制时不用放盐,据说对高血压、糖尿病、高血脂患者有一定的好处。

看来,非洲冰草就像前些年被市民追捧的“黄金甲”(学名黄秋葵)一样,经历了从酒店流行到百姓餐桌,要火上一阵子!

## [相关链接] 非洲冰草吃法

**生吃。**我市各酒店大厨们普遍的做法是生吃,把非洲冰草洗干净,什么都不用添加,吃起来细嫩无渣,脆爽多汁。因为其本身含盐,入口时有淡淡的咸味。

**凉拌冰草。**一些酒店大厨将非洲冰草做成沙拉,沙拉酱、芝麻酱、日式酱汁、鲜酱油、米醋和橄榄油,都可以用来拌冰草,各有滋

味。同时也可以搭配一些小番茄、蓝莓、草莓、白芝麻等蔬果,卖相和口感都不错。

**白灼冰草。**对于不太能接受生吃的市民来说,白灼是比较好的烹饪方式。冷水煮开,将冰草放入沸水中2秒左右变软后捞起,防止时间过久,冰草表面的水珠遭到破坏,卖相不佳。捞出来的

冰草放入盘中,拌入麻油、香醋等调味品,具体口味因人而异。夏天,白灼后的冰草也可以用凉水冲洗或者放入冰箱里冰镇一下,自有一分清凉滋味。

此外,冰草也可以作为火锅的烫菜来吃,放入热汤中变软后迅速捞起,口感虽然没有凉拌那么脆爽,但非常鲜嫩。

衣服被撕破,脸上“挂了彩”

“撕名牌”游戏风靡学生圈

玩归玩,安全不能忘

■记者 陈成成/文 王鹏洲/图

“早上穿去学校的外套怎么破成这个样子了?”上周五傍晚,家住飞云花园的郑女士发现,上初中的儿子回家后,一件崭新的外套破了个大洞,连里面的内衬都露出来了。“你是不是在学校和同学打架了?”郑女士担心地问。孩子说,在学校和同学们玩游戏,扯破了外套。

原来,随着综艺节目《奔跑吧!兄弟》的热播,一种新的游戏“撕名牌”在不少学生中风靡。不少家长担心,孩子年纪小,不知轻重,“撕名牌”游戏追逐打闹易发生危险。

## 孩子热衷“撕名牌” 认为好玩又刺激

“撕名牌”是以跑动追逐为主的,一般两组选手背后的名牌上写上自己的名字,游戏中互相追逐,以撕扯掉对方的名牌算获胜。

近段时间,这种游戏在青少年人群中很火爆。市民陈先生告诉记者,他的儿子在安阳实验中学上初二,这段时间,儿子非常迷恋“撕名牌”游戏,一有时间就找出自己的旧衣服、旧布条,动手做名牌。到了周末,孩子早早地做完作业,和同学相约在学校操场奔跑、嬉闹,玩“撕名牌”,可起劲了。

家住清莲小区的王女士也告诉记者,开学以来,孩子就迷上了“撕名牌”,几乎每

天都会和同学一起玩,回来的时候,不是浑身脏兮兮,就是脸上“挂了彩”。

记者随机问了一些中小小学生,大家都表示对“撕名牌”游戏很熟悉,“一有空就会几个同学相约去玩”。一名上小学三年级的男生说,虽然有时候不小心会受伤,但他们都表示“没什么大不了的”。

“撕名牌”游戏的流行,也带动了学校周边小店的生意。记者走访了位于中小学附近的几家文具店,发现均有“名牌”出售,价格在1元到9元之间。一位文具店老板说,“名牌”卖得很好,来买的多数是男孩子。

## 孩子玩闹没轻重 家长担心不安全

孩子热衷的“撕名牌”游戏,在成人眼里却有些野蛮。在相互“撕名牌”的过程中,一系列追逐撕拽的快速动作,让孩子身体之间频繁接触,有时候的确会在打闹中伤害彼此。

一位家长坦言,自己曾和孩子玩过一回,很能体会这种游戏的野蛮性。“出手快,力量大,撕得就撕,撕不过就躺,这都是游戏的招数。追逐打闹间,很容易发生意外。”这位家长说,女孩子还好一些,男孩子动作幅度大,下手更不知道轻重。“我的孩子最近就经常‘挂彩’。十多岁的孩子根本还不懂得如何保护自己或是迁就别人,而且好胜心又强,容易受伤。”这位家长非常

担心,“万一孩子们在马路边‘撕名牌’,追逐打闹中有时会跑到机动车道,更加危险。”

“这个游戏有其积极的一面,在一定程度上能锻炼肢体灵活性以及团队协作能力,但其安全隐患必须引起高度重视。”市红旗实验小学一位体育老师表示,家长们的担心也不无道理。考虑到孩子的情绪和行为特点,建议家长和老师要明确告诉孩子们在游戏过程中应该注意的一些事项。比如,楼道、教室里不要玩,上学、放学途中不要玩,最好在家长或老师的指导下,在操场等开阔场所进行。此外,游戏前要先热身,避免剧烈运动而受伤。

## 市国土资源局局长林杰明日接听局长在线

明日上午10时至11时,市国土资源局局长林杰接听局长在线,市民可以就土地过户或审批手续办理、违章用地举报和查处、工作人员办事态度等提出建议和意见。

参与方式:节目直播热线电话:65834411、65834422;微信平台:搜索公众号“瑞安电台”,添加关注,节目中随时提问;网络参与:登录瑞安广电网、云江

论坛点击“阳光行动·局长在线”专栏留言,也可以通过新浪微博“@瑞安日报-爆料王”、“@清廉瑞安”等方式参与互动。(记者 欧苗苗 通讯员 王晓斌)

## 周六“心兰讲堂”: “乾有杯”全国中小小学生第4届寓言童话大赛述评

本周六,“心兰讲堂”有儿童文学、校园文学系列讲座——“乾有杯”全国中小小学生第4届寓言童话大赛述评。主讲嘉宾:

张鹤鸣(中国作家协会会员、中国戏剧家协会会员、中国寓言文学研究会名誉副会长、温州市儿童文学学会会长);时间:5月23

日14:30;地点:瑞图一楼多功能厅;主办单位:市文化广电新闻出版局;承办单位:市图书馆(通讯员 王芳)

## 著名儿童文学作家杨鹏来瑞讲座

日前,瑞祥实验学校(小学部)邀请著名作家杨鹏为师生们做了一场精彩的讲座。杨鹏是中国首位迪士尼签约作家、著名儿童文学作家及少年科幻作家。在

讲座中,杨鹏和大家分享他在阅读、写作以及成长方面的心得。

据了解,此次讲座是该校小学部第三届读书节的活动之一,除了对话名作家,读书节还有课

文朗读、图书交流、图书义卖等活动。图书义卖筹得善款1.4万余元,购买新书后,捐赠给两所结对学校曹村三小和飞云三小。(记者 黄君君 王鹏洲)



学校旁边的文具店,“名牌”的生意不错。