



楼顶、阳台 流行种菜

不光省钱,吃起来也放心

现在,越来越多的都市人选择重拾锄头,脚穿解放鞋,在自家的阳台或楼顶开辟出一块绿地,在繁华都市里当起了种菜一族。昨日,“种菜一族”何先生笑着说,从5月开始种菜,家里再也没有买过青菜。“我算了一下,这半年光菜钱就省去了1500多元。”

晚报记者 孙娟 实习生 张婷/文 晚报记者 马健/图

屋顶菜园让一家人不再买菜

“来!来!我拽些青菜送给你们吃,这可是我自己种的蔬菜,绝对绿色无公害。”昨日,家住高新区的何先生对待来访的记者很热情。他说,自从在楼顶开辟绿地种菜以来,他经常将青菜作为礼物来送周围的邻居。“大家都羡慕我,有的人家也开始跟着我学种菜了。”

今年5月,何先生搬进了新居,新居位于顶层。由于热爱田园生活,何先生就在楼顶拿了几个大花盆和保温箱来种点青菜。“一开始规模很小,大多时候还是买青菜来吃,后来我发现菜价有点贵,而且一些蔬菜打了农药,就想不如自己种了。”

为了避免楼顶种菜可能导致的渗水和压力问题,何先生专门定制了防腐木菜箱,每个菜箱有六七平方米大小,均离地有5厘米左右,下面铺设防水的排水板。随着规模逐渐扩大,屋顶已经开辟出七八块菜地,如今种菜的面积已有30多平方米了。

这半年来,何先生先后种植了豆角、黄光、蒜苗、香菜、油菜、西红柿、苏州青、辣椒、苦菊等20多种,每个季节的蔬菜他家都有。

何先生说,自从5月以来,除了一些莲菜、竹笋等要到菜市场买,他家基本没买过青菜,吃的全部是自己种的。

记者调查发现,和何先生一样的市民大有人在。在社区花园边边角角放上几个花盆、腾出自家阳台放保温箱种菜、屋顶建菜园的都市人比比皆是,这些人有家庭主妇、退休老人、白领、老板等。

看看“种菜一族”的几个账目

何先生给记者算了一笔账:过去,一个月光是买菜的钱就要二三百元。“现在菜种总共花去了100多元,半年用复合肥最多10公斤,总共不超过100元。保守点算,一年可为家里节约3000元菜钱。”

另一位“种菜一族”说:各个菜种子价格都在3~10元左右,复合肥几十元、一把锄头15元、一个浇水桶10元、牵藤竹竿20元,所有成本总共100元左右,而且像油菜、葱、韭菜几茬轮换、长了掐,掐了长,没断过,吃了一茬又一茬。

为此,都市种菜族总结出四大好处:减少开支,活动筋骨,美化环境,丰富生活。

正如“种菜一族”赵先生说的,“自己种的菜吃起来放心。关键是那种劳动的喜悦和满足感,是在市场上买不到的”。

认识下这些稀奇古怪的水果和青菜

自家种的都是“大路菜” 想换换口味怎么办? 逛市场,稀罕瓜果真不少

萝卜、白菜、苹果、梨,是我们常吃常看的品种,然而看看我们身边的菜市场 and 水果市场,还有很多你不知道的稀奇古怪的品种:外表像蛇皮、鳄鱼皮的水果、看起来像水果的蔬菜、长得像大菊花的青菜、像佛头的水果……昨日,记者走访了郑州市各大超市和菜市场,寻找到了这些模样奇怪的品种。

晚报记者 孙娟

太阳果: 别拿水果不当蔬菜

超市的水果架上,摆上了太阳果(别称太阳瓜)。“千万不要把它当水果,它生吃起来涩而无味,非常难吃。”一位顾客摇头说。

记者询问店员才知道,原来太阳果实际上是南瓜的一个品种,不是水果,更不能生吃,但是可以炖菜的时候用,比如炖官燕,炖五花肉,具有降血脂的作用,可是美味又健康的饮食佳品。



资料图片

蛇皮果: 外表真的像蛇皮

蛇皮果有鸡蛋那么大小,形状像大蒜,一头尖一头圆,外皮是红褐色的,很像蛇的鳞片。蛇皮果果肉板实口感也像椰肉一样爽脆,果肉白白的,嗅起来香香的,水分比较充足,酸甜适口,不过要小心里面有硬核。

蛇皮果中含有丰富的蛋白质、钙和维生素,经常食用,可生津开胃,消痰止咳,润肠止泻。



资料图片

金珠果:我是健康混血儿

金珠果的形状像芒果也像猕猴桃,有鸭蛋大小,呈赤金色,艳丽非常。金珠果的皮较薄,果肉鲜嫩多汁,酸甜爽口,风味浓郁,其中还隐含了多种山果的风味,相当独特。

金珠果的食用方法也多样,除了可以鲜食、熟食外,榨汁、熬汤也是不错的食用方法,另外还可以制作果茶。金珠果有很好的化痰止咳、润肺凉心、清热解暑、开胸理气等保健功效。

番荔枝:佛头释迦就是我

成熟的番荔枝外表呈淡绿黄色,有许多小指大小的凸起,由于外形与佛祖的头发有几分相似,因此人们也称其为佛头果,也有人将其取名“释迦”。

释迦的果肉是乳白色或者淡奶油黄,质感犹如蛋糕,大家可以像吃西瓜一样将它切片,软软嫩嫩,香香甜甜,风味极美。它富有大量的蛋白质、碳水化合物及多种维生素,可有效补充体力,并且具有养颜美容、强健骨骼等多样功能,最重要的是它可以预防坏血病,还能抗癌。

牛油果: 我的别称叫鳄梨

这个水果外表看起来很像梨,但是外面粗粗的,有点像鳄鱼皮,还泛着油光,这就是牛油果了。

它的果肉很柔软,像乳酪淡淡的黄色很漂亮。牛油果属于低能量的食品,但却有极高的营养价值。它含有丰富的钠、钾、维生素E、氨基酸、叶酸等,可以防止高血压、动脉硬化和贫血等。



资料图片

塔菜:墨绿色的“大菊花”

塔菜是一种青菜,长得扁扁的,颜色比较深,叶子由内向外一层一层地展开了,像一朵绿色的大菊花。上海人叫它“塔枯菜”。

塔菜比较容易做,塔菜炒冬笋、冬菇炒塔菜,都是高血脂食疗菜谱的一种。另外,塔菜中的膳食纤维还能预防便秘。

紫贝菜:有人叫我“血皮菜”

这种菜叶片背面呈现紫色。它生长健壮,少受害虫侵蚀,因此不用农药喷洒,再加上它含有丰富的矿物质,铁、锌含量高。

它是一种半野生蔬菜,这种菜既可食用又可入药,具补血、消炎,治疗痛经、血气亏、支气管炎等功效。有人称:痛经多吃紫贝菜有好处。

记者在走访各大超市的过程中发现,虽然这些稀奇的水果蔬菜,营养价值和药用效果很好,但很少有人问,大多数人是一看价钱,就不敢再多看了。“品种再好,也不能天天吃啊,偶尔吃一顿还是可以的。”张大爷笑着说。

另外,有一部分市民比较好奇这些水果如何烹饪,可超市的工作人员也说不清如何制作,从而打消了市民购买品尝的兴趣。

记者看到,在各大超市的货架上,这些价格昂贵的水果和蔬菜由新鲜慢慢变得腐烂,浪费掉了,使得这些本来应该诱人的水果只能放在柜台里等待处理丢弃。