

荠菜春卷：每一口都是春天的味道

如皋市农贸市场 农产品平均价格一览表

2023年2月21日

序号	商品名称	公示价格	计价单位
1	鲜猪肉(带皮肋条)	17.63	元/500克
2	鲜猪肉(去骨后腿)	13.88	元/500克
3	鲜猪肉(精瘦肉)	18.13	元/500克
4	鸡蛋	5.08	元/500克
5	菠菜	4.75	元/500克
6	大白菜(黄芽菜)	1.55	元/500克
7	油菜(青菜)	3.75	元/500克
8	冬瓜	2.08	元/500克
9	萝卜	2.00	元/500克
10	生姜(老)	8.75	元/500克
11	茄子	5.38	元/500克
12	西芹	4.25	元/500克
13	茼蒿	6.00	元/500克
14	黄瓜	5.75	元/500克
15	早芹	4.75	元/500克
16	平菇	6.00	元/500克
17	蘑菇	10.25	元/500克
18	青椒(菜椒)	6.25	元/500克
19	薄皮青椒	6.88	元/500克
20	青蚕豆	6.33	元/500克
21	胡萝卜	2.88	元/500克
22	西红柿	4.88	元/500克
23	土豆	3.25	元/500克
24	尖椒	6.00	元/500克
25	圆白菜(卷心菜)	2.25	元/500克
26	莴笋	3.00	元/500克
27	豆角(豇豆)	9.25	元/500克
28	洋葱	2.75	元/500克
29	蒜苔	11.50	元/500克
30	花菜	5.00	元/500克
31	大蒜	4.25	元/500克
32	韭菜	5.13	元/500克
33	空心菜		元/500克
34	生菜	5.75	元/500克
35	丝瓜	8.25	元/500克
36	莲藕	4.38	元/500克
37	绿豆芽	1.88	元/500克
38	四季豆	11.75	元/500克
39	茼蒿	5.25	元/500克
40	南瓜	3.25	元/500克
41	毛豆	8.50	元/500克
42	蒜头	5.50	元/500克
43	黄豆芽	1.88	元/500克
44	芋艿	7.00	元/500克
45	西兰花	5.88	元/500克
46	水芹	6.00	元/500克
47	西葫芦	4.50	元/500克
48	山药	6.50	元/500克
49	豆苗	8.75	元/500克
50	茨菇	4.25	元/500克

如皋市发改委公示



初春时节，万物复苏、草长莺飞，茎叶鲜嫩、清香美味的春菜也羞答答地拱出地面，迫不及待地想登上大家的餐桌，又到了“食春”的好时节。这天一大早，家住如城街道沿河村的高国兰就喊上了邻居吴国梅，一起来到门前的菜地里准备挖荠菜，她准备用荠菜做一道时令美食——荠菜春卷。

荠菜味道鲜美，它有着较高的营养价值，富含蛋白质、纤维素，且历来是药食同源的蔬菜。“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归。”这是诗人陆游对荠菜的赞美，民间也有“阳春三月三，荠菜当灵丹”的谚语。

“春卷的馅料有很多种，我们家一般吃荠菜春卷。荠菜春卷不仅我爱吃，儿子、女儿也爱吃，每到春天，这道菜必定上桌。”高国兰说，荠菜又叫野菜，如皋人也叫它“报春菜”，是春天众多野菜中的“佼佼者”。每年春天，趁着荠菜刚长出不久，叶子还鲜嫩的时候，高国兰都会挖上一些，用来制作荠菜春卷、荠菜水饺等美食，和家人、朋友一起分享。

一簇簇野生荠菜隐藏在田埂间，葱绿肥嫩的叶茎摊开着，等着人们来采摘。高国兰看准田里冒头的荠菜，一铲子下去，一棵翠绿的荠菜就被挖了出来。不一会儿，她就挖到了满满一盆，“荠菜最好现摘现做，吃

的就是那个鲜味。”

带着刚挖的荠菜回到家中，高国兰和吴国梅一起，边谈笑、边择菜洗菜。将洗净的荠菜和少量蒜叶切成小段，倒进锅中翻炒至半熟，去除里面的水分，再将猪肉丝焯水去腥、倒入锅中翻炒，加入料酒、盐和少量生抽进行调味，制作春卷的馅料就完成了。

高国兰将拌好的荠菜和猪肉丝一层层叠放在春卷皮上，用蘸过水的手指将春卷皮卷起、叠边，巧手翻折几下，春卷就被折成了漂亮的形状。待到春卷包好，不远处的厨房里，土灶也已经烧热。把包好的荠菜春卷放进油锅，炸至外皮金黄就可以吃了。炸好的荠菜春卷，色泽金黄，香气扑鼻，光是看着就让人口水生津。咬上一口，汁水四溢，轻轻咀嚼，猪肉的香浓伴随着荠菜特有的清香鲜美在舌尖舞蹈，打开的不仅是舌尖味蕾，也是整个春天的滋味。

“春天意味着新生，吃春卷感受一下春天的气息，是种仪式感，也寓意着有个新气象。”高国兰说，每个节气都有每个节气的美食，以食物的鲜味来感受春意，除了享用那一口时节的恩赐外，更多的是对生活的热爱。 □融媒体记者韩循

如皋初级中学：

冬训名嘴“理”包进基层 党的二十大精神“声”入人心

本报讯（通讯员朱加银 张业海 融媒体记者吴志巧）近日，如皋初级中学开展党的二十大精神宣讲活动，会议邀请市委宣讲团成员、市委党校常务副校长石留权作专题宣讲。

石留权以《擘画宏伟蓝图，接续团结奋斗》为题，对党的二十大精神进行了深入、系统的解读。宣讲内容翔实丰富，对大家完整、准确、全面领会党的二十大精神具有重要指导作用。

报告会要求，全体党员教师要把学习贯彻党的二十大精神与工作实际结合起来，在理念思路、目标任务、方法举措上主动对标对表，立足实际，找准工作切入点，狠抓落实，确保党的二十大精神真正转化为推进学校教育教学工作的强大动力。

搬经镇土山幼儿园：

垃圾分类始于心 绿色生活我先行

本报讯（通讯员李慧军 朱金霞 融媒体记者吴志巧）近日，搬经镇土山幼儿园开展了“垃圾分类始于心 绿色生活我先行”主题环保活动。

活动前期，幼儿通过观察图片、阅读绘本等形式，认识生活中的垃圾，了解生活垃圾分类的好处，知道垃圾分类的方式和垃圾回收处理的做法。

活动中，老师带领幼儿清理幼儿园周围

的垃圾，在幼儿的心里播下爱护环境的种子，并教育幼儿向家长宣传保护环境、垃圾分类的重要性，达到“教育一个幼儿，带动一个家庭，一个家庭带动一个群体”的目的，通过“小手拉大手”，鼓励大家共同参与垃圾分类工作中来。

本次主题环保活动，不仅帮助幼儿养成了垃圾分类的好习惯，同时还提高了他们的环保意识，促使大家养成垃圾分类的良好习惯。

遗失启事

● 范甫明（身份证号：320622196302243255）遗失江苏增值税普通发票，发票代码：032001900304，发票号码：73734870，开票日期：2021年3月9日，现声明作废。

● 遗失裴江涵出生医学证明，编号：R320696154，现声明作废。

● 遗失吴梓沐出生医学证明，编号：P320914409，现声明作废。

讲文明·树新风
JIANG WEN MING SHU XIN FENG

崇俭尚德 倡文明 移风易俗 树新风