

春满彭城，桑葚飘香 一口千年鲜甜，解锁春日限定养生味

蓝莓大量上市 价格亲民

文/图 本报记者 孟丽

3月21日，春日暖阳漫过彭城的街巷，风里裹着淡淡的清甜，那是专属于春天的信号——桑葚，这位穿越千年的“果中仙子”，已悄然铺满我市的超市、农贸市场与批发市场，货源充足、价格亲民，引得不少市民循着果香而来，一口解锁春日里最地道的鲜甜，也读懂藏在这颗紫黑果实里的千年故事与养生智慧。

一口清甜吃出千年故事

说起桑葚，这颗小小的果实，承载着华夏大地四千多年的栽培史，更藏着一段段耐人寻味的传说与过往。早在汉代《尔雅》中，就有了桑葚的记载，东汉字书《说文解字》里更是明确写道：“黐（shè n），桑葚之黑也。”因果实紫黑油亮，便有了这样形象的命名。

在彭城这片土地上，桑葚的身影也早已融入历史的肌理。相传公元前205年，刘邦在徐州被项羽击败后，躲进了当时名为黄桑峪（今安徽省萧县皇藏峪，毗邻徐州，因刘邦避难后改名）的山洞中，当时粮草断绝、旧疾复发，头痛欲裂、大便不通，幸得洞外桑林挂满桑葚，他渴饮泉水、饥食桑果，几日之后，病症竟奇迹般痊愈。后来刘邦登基，仍不忘桑葚的救命之恩，命御医将桑葚加蜜熬膏，常年服用以养生保健。这段流传千年的民间佳话，也让桑葚在彭城百姓心中，多了一份亲切的暖意。

除了这段传奇，桑葚更在历史长河中，成为医家推崇的养生佳品。唐代名医陈藏器在《本草拾遗》中记载，桑葚“利五脏关节，通血气”；明代李时珍在《本草纲目》中更是盛赞其“久服不饥，安魂镇神，令人聪明，变白不老”。

如今，春日的彭城，这份穿越千年的鲜甜如期而至。记者走访金桥超市水果专区时看到，塑料盒装的桑葚整齐码放，紫黑鲜亮的果实裹着一层薄薄的果霜，包装小巧精致，每盒售价仅5.8元，亲

民的价格让不少市民驻足，有人拿起一盒仔细端详，有人直接放进购物车，言语间满是期待：“每年春天都要吃桑葚，这味道，是别的水果替代不了的。”

随后，记者走进圭山农贸市场，多家水果摊位前，竹篮里的桑葚黑亮饱满、颗粒硕大，果肉紧实饱满，轻轻一碰，清甜的汁水便会溢出，在春日的阳光下泛着诱人的光泽，成为摊位上最亮眼的存在。一位女摊主热情地招呼着顾客，笑着介绍：“盒装的9元一盒，散装的10元一斤，这几天桑葚大量上市，都是新鲜到货的，市民尝鲜的意愿特别高，每天一篮子都能卖空。”周边摊主也纷纷附和，近期桑葚上市量持续增加，走货速度飞快，无论是老人还是孩子，都偏爱这口春日的清甜。

堪称春日里的天然补品

作为我市果品主要供应集散地，徐州农副产品中心批发市场里，桑葚的交易场景更是繁忙有序。各经营摊位都将新鲜桑葚摆放在最醒目的位置，盒装、散装分门别类，紫黑饱满的果实暖阳下格外惹眼，采购的批发商、零售商户往来穿梭，挑选、称重、结算，一派热闹景象。据市场工作人员介绍，目前市场上的桑葚主要产自云南、福建两地，品质优良、货源稳定，批发价稳定在8元/斤，较春节期间9—9.5元/斤的价格略有下降。“随着气温回升，桑葚进入集中上市期，后续上市量还会持续加大，充足的供应会进一步拉低价格，让市民轻松实现‘桑葚自由’。”



或许有人不知道，这颗不起眼的小果实，不仅有着千年故事，更有着“药食同源”的深厚底蕴，堪称春日里的天然补品。现代研究发现，桑葚的抗氧化能力是蓝莓的2.5倍，紫黑色品种中富含的花青素，能有效清除自由基、呵护视力、缓解眼部疲劳，适合长期用眼的人群。

在养生层面，桑葚的价值更是不容小觑。它含有丰富的维生素C、膳食纤维、铁、锌及白藜芦醇等营养物质，其中铁元素含量尤为突出，能补充身体所需营养，促进肠道蠕动，助力消化健康。值得一提的是，桑葚的吃法也藏着古人的智慧与现代人的创意。古人除了生啖，还会将其熬制成膏、晒干为末，甚至在欠收之年，用桑葚代粮充饥；而如今，市民们的吃法更加多样，除了直接鲜食，还可以搭配酸奶做成清爽的甜品，榨汁饮用解锁春日饮品，泡酒储存留住这份鲜甜，或是熬成果酱，涂抹在面包上，每一种吃法，都能解锁桑葚的不同风味。

眼下，正是桑葚大量上市的旺季，品质佳、价格优，春日的暖阳正好，不妨趁着这大好春光，走进超市、农贸市场，选购一盒新鲜的桑葚，尝一口穿越千年的鲜甜。当紫黑的果肉在口中化开，酸甜的汁水浸润舌尖，不仅能品尝到春日的限定美味，更能读懂藏在这颗果实里的千年历史与养生智慧，让这份春日的馈赠，滋养身心，不负好春光。

本报讯（记者 孟丽）曾被称为“水果贵族”的蓝莓，如今正迎来价格亲民期。3月20日，记者走访我市多家超市及农副产品中心批发市场发现，随着云南产区蓝莓进入丰产期，市场供货量大幅提升，当前蓝莓零售价较春节期间普遍下降约30%。

在一家金桥超市的水果区，小方盒包装的蓝莓整齐摆放在冰柜上，售价15.8元/盒。正在挑选的市民张女士说：“春节时还20多块钱一盒，现在十几块就能买到。”在另外一家精品水果连锁超市，花香蓝莓小盒装仅售9.9元，散称3.8元/两（折合38元/斤）。工作人员介绍，每天销量都不错。大润发超市（欣欣店）的蓝莓品类更丰富，不同规格满足多元需求：100克装、果径18mm+的云南红河谷花香蓝莓15.9元；125克装、果径14mm的普通云南蓝莓12.9元；200克装、果径24mm的云南“巨无霸”蓝莓售价33.9元，为在售高端款。在徐州农副产品中心批发市场，蓝莓批发商户介绍，目前热销品种以“花香蓝莓L25”和“F6蓝莓”为主，均产自云南。春节过后，各地蓝莓陆续进入丰产期，市场供货量持续加大，带动价格明显回落。

“当前蓝莓批发价根据新鲜度、果径大小、品种不同，在28—45元/斤区间浮动：花香L25，15mm+规格批发价约28—30元/斤，18mm+规格约35—38元/斤，20mm+规格约45元/斤；F6蓝莓，同等规格下，批发价比花香L25低3元/斤。”商户坦言，和春节前夕相比，蓝莓批发价每斤降幅约10元，整体降幅约30%。

业内人士分析，随着更多产区蓝莓上市，价格或仍有小幅下降空间，但果径、口感等品质可能略有差异，当前正是性价比最高的尝鲜时机。

3月24日 周二



6℃—19℃
多云
早晨局部地区有雾

东到
东南风
3到4级

3月25日 周三



6℃—23℃
晴到多云

偏南风
3到4级

分类信息新业态

信息超市

地址：中山南路142号 徐州报业传媒有限公司
广告投放热线：0516-85690469 85699850
唯一指定微信号：18652275510



足不出户
登报挂失
自助登报小程序

搬家 运输

婚庆 婚恋

出租 售房

公告 启事

福顺达搬家
83848383
搬家、搬厂、拆装家具、空调、长短途运输
长期招聘司机、搬工、包食宿、工资5000元-9000元

相约婚恋
工商注册，市妇联签约，徐州电视台播
放过，114可查询，一直是比较可信任单位。
地址：宣武路上宣武宾馆三楼308室 电话：83827555
微信：13395220555 快手号：1143461279

**中国电信股份有限公司徐州分公司
对以下房产公开招租**

- 1、（1）彭城路电信大厦院内西楼部分
- （2）永安电信局综合楼6楼整层
- 2、递交书面申请时间：2026年3月24日至2026年3月26日。
- 3、地点：徐州彭城路电信大厦603室
- 4、公告期限：公告发布之日起3个工作日
- 5、咨询电话：83572656、83665151

鼓楼区天合婚恋

本中心是由民政局主办，政府审批，工商注册的徐州市名牌婚恋机构，为十大金牌红娘单位之一，金牌红娘蒋老师诚心诚意为您服务，发现婚托，赔偿1万元。
电话：15162132231 微信：15162166537

**江苏宣和拍卖有限公司
拍租公告**

受委托本公司定于2026年3月31日上午10时整在徐州市新城区新安路五号徐州市政务服务中心339会议室分别对翟山农贸市场综合楼3号楼4层、徐州高等师范学院院内生活超市、建国西路71-1号1-6层、彭祖园10处游乐项目场地及2处房屋、云龙公园游船项目租赁权进行公开拍租，面积约6-3300平方米不等。
以上拍租标的详见拍租清单，即日起在标的所在地现场展示（须提前1日预约），接受咨询和报名。本标的以现状为准拍买，请有意竞买者持有效证件并缴纳竞买保证金到我公司办理竞买登记手续，咨询、报名截止日期至2026年3月30日下午16时整，以竞买保证金打到公司指定账户为准。详情备索。
咨询电话：18626029012 杨女士
公司地址：徐州市铜山区湘江西路302-42号

友情提醒：本栏目对所有信息的手续均进行严格审查，仍不敢保证每一条信息的真实性，请客户认真审核，因此产生的一切纠纷均自行解决。

2026年3月24日