

吃春菜啦!

春天是“养生黄金期”，还有什么比时令蔬菜更养人呢？一起来吃春菜吧！

春笋

春笋被誉为“素食第一品”，性味甘寒，具有清热化痰、益气和胃、滋阴透疹、治消渴、利水道等功效，春天吃春笋正好顺应了春季升发、肝气调达的趋势。需要提醒的是，笋本身含草酸较多，草酸容易和钙结合成为草酸钙，因此烹调前一定要焯水，患有泌尿道结石的人不建议食用。另外，笋含有丰富的膳食纤维，脾胃消化功能较差的人群不可贪吃哦。



推荐食谱

◆ 腌笃鲜

原料：笋、五花肉、咸肉、火腿、干张结

做法：新鲜五花肉和咸五花肉清洗干净，切成块，焯一下水后冷水下锅，下入姜片去腥，大火煮开，转小火煮3分钟；新鲜的春笋剥掉外壳，切成块之后焯水，去除春笋的涩味；鲜肉、咸肉和火腿片放在砂锅中，加入姜片，加入焯好水的春笋，加入清水，大火煮开，撇去表面的浮沫，盖上盖子，转小火笃一个小时；加入干张结，大火煮开，转小火继续笃20分钟，关火出锅。

◆ 油焖春笋

原料：春笋、白糖、生抽、老抽、食用油、猪油

做法：新鲜的春笋去壳，清洗干净后拍一拍，然后切成段；冷水下锅，水开后转小火煮2分钟，去掉春笋的涩味；锅烧热，加入适量的食用油和猪油，一半食用油加一半猪油，油温五成热，下入春笋，翻炒3-5分钟左右，煎到竹笋表面微微焦黄，加入三分之一碗的黄酒，再加入半碗清水，一调羹的白糖，适量的生抽和老抽，翻炒均匀，盖上盖子，焖煮5-8分钟；焖煮到酱汁有些浓稠了，淋上少许芝麻油增香，翻炒均匀即可出锅。

荠菜



荠菜别名“报春菜”，性味甘平，具有和脾、利水、止血、明目的功效。现代营养学研究发现，荠菜中的钙非常丰富，每100克荠菜的钙含量约290毫克，由于荠菜属十字花科，草酸含量相较苋菜、菠菜等低不少，对钙的吸收影响不算大。此外，荠菜维生素C、胡萝卜素的含量也较高。

推荐食谱

◆ 荠菜肉丝炒年糕

原料：荠菜、年糕、五花肉、香菇、生姜、油、盐、糖、生抽

做法：年糕切成薄片放热水里泡一泡；荠菜择除老叶及根须，洗净后切成小段备用；香菇、五花肉切片或丝，生姜切末；油锅里加姜末爆香，将五花肉倒入爆炒至出香味；将香菇丝放入锅中翻炒至香菇断生；下荠菜，翻炒均匀；将年糕倒入锅中快速翻炒，使其和配菜混合均匀；加适量生抽、盐和白糖调味，出锅。

◆ 荠菜豆腐汤

原料：荠菜、嫩豆腐、猪肉、高汤 / 清水适量、淀粉

做法：新鲜挑好的荠菜洗净后择除老叶及根须，切碎；豆腐切小块，可以放水中浸泡去除豆腥味；猪肉切丝或切末，加适量淀粉和食盐抓一抓入味；锅中倒适量食用油，将荠菜放入锅中稍稍翻炒，炒出香味后加适量高汤或清水，开大火煮汤；煮至汤微开，加入切好的豆腐块，加盐；大火煮至锅中汤开，将处理好的肉滑入锅中煮；到肉熟透，将调制好的水淀粉慢慢画圈滑入锅中勾芡，搅拌均匀，关火出锅。

◆ 荠菜馄饨

原料：荠菜、上海青、后腿肉馅、生姜、盐、白糖、酱油、香油、白胡椒、馄饨皮、紫菜、虾皮、香葱、猪油

做法：新鲜荠菜挑去老叶、烂叶，去掉部分根部，清洗干净；锅中水烧开，放

一勺盐，将荠菜和上海青分别焯至变色后捞起，浸入冷水冷却，再将荠菜和上海青挤去水分，细细切碎；切碎的青菜、肉末、姜末放入大碗中，加适量盐、白糖、酱油、白胡椒，沿着一个方向拌均匀；将拌好的馅料冰箱冷藏20分钟左右，再取出，包馄饨；锅中水烧开，轻轻地入馄饨；碗里加紫菜、虾皮，可以再挖小半勺猪油或香油，将馄饨和汤一起盛出装碗中，再撒上葱花即可。



香椿

中医认为，香椿味苦、涩，性平，入肝、胃、肾经，有清热解毒、健胃理气功效，还能润肤明目，是春日食药兼之的良蔬。需要提醒的是，香椿虽然营养丰富，但同时易富集土壤中的硝酸盐，能转化成亚硝酸盐，亚硝酸盐能与人体血红蛋白结合引起高铁血红蛋白症。因此，建议食用最嫩的香椿芽，并且焯烫过后（不少于1分钟）再吃。

推荐食谱

◆ 白灼芦笋

材料：芦笋、葱、姜、蒜、小米辣、蒸鱼豉油

做法：芦笋清洗干净，去掉老的根，切段；准备葱姜蒜和小米辣，大蒜拍碎切末，小葱卷起来后切丝，生姜切成细丝，小米辣切成细丝；起锅烧水，水开加一勺盐和一勺油，然后下芦笋焯水，煮2分钟后就熟了；捞出来控干水分装盘，然后淋上一大勺蒸鱼豉油。再放上蒜末、葱姜辣小米辣，再来一勺热油，好吃的白灼芦笋就做好了。



推荐食谱

◆ 香椿炒蛋

原料：香椿、鸡蛋、食盐、食用油

做法：锅内水烧开，加一调羹盐，香椿焯水，待香椿芽颜色变绿就可以捞起来；冷水里过一下，捞出后挤干水分；将香椿芽底部的老头去除，剩余部分切成末；香椿末放入容器，打入鸡蛋，加少许食盐，打匀；平底锅烧热后加入食用油，倒入香椿蛋液倒入锅内，煎至散发出焦香时便可盛出。

茼蒿

茼蒿鲜嫩可口，中医角度认为其有行肝气、消食开胃、通便利腑的功效。此外，茼蒿富含粗纤维，还有助润肠通便。需要提醒的是，胃虚、脾虚、泄泻者不宜多食。茼蒿含钠较高，烹饪时要少放盐。



推荐食谱

◆ 蒜蓉茼蒿菜

材料：茼蒿菜、蒜头、盐、糖

做法：茼蒿菜摘去老叶洗净滤水备用；蒜头切碎备用；热锅入油，油温后下蒜末煸香，下茼蒿菜大火快速翻炒20秒使其变软；放入盐、糖调味，大火炒匀后即可出锅装盘。

芦笋

中医认为，芦笋性凉，可清热解毒、生津止渴、利水通淋。春天多吃鲜嫩的芦笋，能促进食欲。一般认为，白芦笋口感更嫩，绿芦笋营养价值更高。值得提醒的是，芦笋中属于中等嘌呤食物，痛风病人不宜多吃。另外，芦笋保存时应低温避光，不宜存放时间过长。

