

春菜上新!

又是一年春来到,又是尝鲜季来到。立春已过,大地回春,营养可口的春菜不容错过!

A

新鲜春菜益五脏

俗语说:“百草回芽,百病引发”。在春季,人们体内的新陈代谢开始旺盛,养生饮食变得尤其重要,否则容易引起肠胃不适、肝火旺盛、湿热等症状。所以,春季饮食应以清淡为主,避免吃油腻生冷的食物,多吃营养丰富的新鲜时蔬,节令时蔬,益健五脏。

韭菜、茼蒿:增食欲,养脾胃

“春食则香,夏食则臭”——这是吃韭菜的讲究之处。韭菜能作为开胃的一道下饭菜,它不仅入口鲜嫩,还含有植物性芳香挥发油,散发出独特的辛香,能够增进食欲,促进消化。韭菜用作馅或炒菜,其食用的口感最佳,如韭菜饺子、韭菜炒蛋等。

除了韭菜,茼蒿也是一种养胃好菜,更是一道春季的美味佳肴。茼蒿是茎叶同食的,鲜嫩可口,其含有特殊香味的挥发油,能起消食开胃的作用。在烹饪茼蒿时要注意,用旺火快炒,这是由于其含有芳香精油遇热易挥发,会减弱健胃作用。脾虚泄泻者不能吃太多。

绿豆芽:疏通肝气

初春吃绿豆芽,有利于肝气疏

通。绿豆芽性寒,烹饪时配姜丝,能起到中和的效果。长期吸烟者特别适合食用绿豆芽,而体质虚弱、慢性肠胃炎、消化不良的人不宜多吃。

菠菜、油麦菜:解腻瘦身

春天盛产菠菜,是许多人必吃的春季时令蔬菜之一。菠菜富含膳食纤维,能促进肠道蠕动、清爽解腻,所以菠菜成了火锅的最佳搭档。菠菜的脂肪含量占比8.9%,摄入17大卡路里的菠菜,走路4分钟就可以消耗了,用它来减肥瘦身也不为过。

也有很多人用油麦菜来减肥。其色泽淡绿,含有高纤维和水分,热量很低,是减肥瘦身不可错过的蔬菜。油麦菜生吃味道不错,加入麻酱搅拌就可以了。



B

春季野菜煮汤香

春季野菜,煮汤最香,大家不妨试试这三种较常见的春季野菜,它们的营养价值不亚于时令蔬菜。

马齿苋

俗称马蜂草、马蜂菜、五行草。这一种野菜比较常见,食疗作用好,被人们称作“长命菜”。马齿苋既可生食,也可烹食,用来做汤、凉拌,口感滑爽,清热解腻。

蒲公英

《本草纲目》中提及,“蒲公英解食毒,散滞气,化热毒,消恶肿、

结核。”它对肝有益,能消肿、利尿。蒲公英的叶子能用来熬汤,味道与菜汤无太大差别,注意多放点油,煮久些祛除苦味。

荠菜

最常见的是,用荠菜做饺子馅、煮粥、煲汤。荠菜有清热止血、补虚健脾的作用,一般人群均可食用,尤其适宜消化不良、体质衰弱的中老年人。

C

这些菜式正当时

春笋荠菜春卷

春笋鲜嫩的口感与荠菜相融,入锅炸至金黄,届时犹如一根一根的金条,在民间有“黄金万两”的吉庆寓意。伴随着内馅的原汁原味,双重芳香萦绕,鲜嫩香脆。

刀板香蒸春笋

“食过春笋,才知春之味”。用腌咸肉制成的“刀板香”,在焖蒸过程中将之置于上等香樟木板上,所有油腻皆被木板吸走,既保持了肉的咸鲜又油而不腻。将焯过水的春笋和肉入锅清蒸,开锅后咸香味鲜嫩出汁,延续了春的味道。

雪菜炒春笋

肥壮的春笋清香扑鼻,雪菜又叫雪里蕻,不仅有天然的酸与鲜,还清脆爽口。雪菜与春笋片一起翻炒,仅需盐和生抽就能唤醒两者的鲜美基因,是春天最不应该辜负的味道。

腌笃鲜

无锡人老话常说,“腌笃鲜就是要多笃落一歇”,意思是说一锅热气腾腾的腌笃鲜,心心定定地煮,等到汤白汁浓,肉质酥肥,笋清香脆嫩,鲜味浓厚,便是一道回味无穷的时令美食了。

荠菜蘑菇炒年糕

早春的无锡,山麓田间的野蔬争相报春。“日日思归饱蕨薇,春来

荠菜忽忘归”。最具代表的荠菜,配以鲜美的口蘑,软糯的年糕,成为一道经典,应了那句“吃了荠菜,百蔬不鲜”。

葷汤萝卜

家常素菜“葷汤萝卜”是无锡人的最爱之一。升级改良的菜式加入了手工蛋饺、香肠、腊肉丸子、干贝,使得口感更加丰富浓郁,吃出满口的幸福感。

“新年咬春”

这道命名为“新年咬春”的菜式优选洋溪萝卜,挖萝卜球与野生甲鱼裙边一起红焖,萝卜吸收裙边的胶原蛋白,使其口感更佳。

特色春饼合菜

刚出锅的春饼面香十足,色泽鲜艳,略带微咸,柔软劲道,搭配着初春时节的鲜嫩韭菜、爽脆豆芽,以及滑韧粉丝和油润肉丝“炒合菜”,更是春天不可错过的美味。一口能吃进去N种食材,满口皆是春日香气。

茶韵培根香煎鹅肝卷

选用茶水浸泡过的鹅肝,配以咸鲜的培根一同慢煎,煎制之后外酥里嫩,微微飘出一丝焦香,再淋上茶汁调制的酱汁,鹅肝丰腴滑嫩,入口鲜香馥郁,让人回味无穷,一秒唤醒食欲之春。

(天易)

康贝佳口腔新春送温暖 走访慰问困难家庭捎去健康问候

日前,无锡康贝佳口腔开展“我为群众办实事”实践活动,秉持“党建创办、服务联办、活动共办”的原则,组织部分医护人员前往本市河埭社区并随该社区书记等领导对辖区内因病致贫困家庭进行走访慰问,送去党组织的贴心关怀和无锡康贝佳口腔的温暖问候,让他们与普通家庭一样在幸福祥和的氛围里跨入更美好的新年、迎接更灿烂的春天。

据介绍,无锡康贝佳口腔一直致力于将公益植入自身品牌基因,坚持以提高锡城市民口腔健康水平为己任,长期进入各街道、社区,为市民普及推广口腔新知识、新技术、新理念,为锡城口腔健康贡献出自己的一份力量。康贝佳口腔谦虚前行,以城为点,全国布局,进而达到增强全民口腔健康意识之目的,真正为全国百姓口腔健康造福。此次无锡康贝佳口腔走访慰问困难群众活动得到了社区党组织的大力支持。事前,康贝佳口腔一行人与社区书记交流,了解社区贫困家庭的现状,社区党群服务中心也积极推进辖内的党建共建单位携手开展便民惠民服务。



此次活动中,康贝佳口腔医生的新春问候和美好祝福,受到了受访群众的热烈欢迎,他们纷纷感谢社区党组织和康贝佳口腔给他们送去的关怀和温暖。在康贝佳口腔的活动中,无锡康贝佳口腔还携手该社区为居民们提供了口腔检查等服务。康贝佳口腔专科医生针对每位困难群众的不同情况,进行免费细致问诊,给出了自己的专业意见和诊疗建议,并结合冬季气候给予大家健康答疑与指导,用真诚和爱心,获得困难群众发自内心的点赞。(小贝)

食用蔬菜小贴士

- 1、最好保证每天摄入300-500g蔬菜,深色蔬菜应占1/2;
- 2、用沸水烫一烫蔬菜再食用,虽会令蔬菜失去一些营养,但能去除超过90%的残留农药;
- 3、择菜时要丢弃变质、腐败的部分,但小心误丢营养价值高的可食部分,如富含铁、胡萝卜素的芹菜叶、莴笋叶等。
- 4、焯蔬菜时,记得锅中水开后,蔬菜再下锅,减少加热过程中损失的水溶性维生素。

