

# 吃春菜的时候到了!

春日春风动，  
春来春草生。又  
到了一年一度的  
春菜尝鲜季。无  
锡人有立春时节  
吃春菜的习俗，第  
一口春天的滋味  
你尝到了吗?



## 春菜之王:春笋

“尝鲜无道春笋”。春雷一声春笋长，山村家家飘笋香。唐太宗极爱食笋，每逢春笋上市就要召集群臣开“笋宴”。春笋贵在鲜，炒烧煮煨炖均可，可荤可素，可汤可菜，配在荤菜里，可吸肉肉的香味，还能吸附油脂解油腻。春笋还有一个鲜有人知的好处，其富含不溶性膳食纤维，经常吃可以预防便秘。

最好的春笋在江南，油焖笋、腌笃鲜、蚝油炒素笋、豌豆焖笋、春笋清粥、清蒸笋……春笋的做法可以好几天不重样。挑选春笋时得注意看：看笋壳，一般以嫩黄色为佳，笋壳颜色越浅越嫩；看笋肉，颜色越白则越脆嫩，笋肉黄色者质量次之；看笋节，鲜笋的节与节之间越是紧密，则其肉质也就越为细嫩；看笋根，根须凸起越不明显越嫩，掐笋根，清脆好掐的嫩；看笋体，茭大尾小的笋肉多壳少，且味道尤为脆甜鲜嫩。

## 鲜嫩无双:荠菜

“吃了荠菜，百蔬不鲜”。此时是荠菜最鲜嫩的时节。荠菜做馅最好吃，如荠菜饺子、荠菜馄饨、荠菜春卷、荠菜汤圆。西北人会吧荠菜掺进面粉和苞谷面，在蒸锅里蒸成荠菜麦饭。江浙沪一带，将荠菜与肉搭配，荠菜猪肉馅的大馄饨是南方人称道的好滋味。荠菜也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。苏轼开创了荠菜蒸白鱼的新式做法，还发明了一道荠菜羹，被称为“东坡羹”。在湖南、湖北地区，农历三月三，古时候的“上巳节”这天，也有吃荠菜煮鸡蛋的习俗。

荠菜营养丰富，其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高，含钙量高于同等重量的牛奶。荠菜还有一定药用价值，高血压患者们在这个时候吃点荠菜，有助于降低血压，还能增强机体免疫功能，健胃消食。不过荠菜草酸含量也比较高，需在水里烫一遍再倒掉水，不宜天天吃或一次吃很多。体质虚寒，平日便溏者慎食荠菜。

## 香而脆美:芦蒿

“葶有板鸭，素有芦蒿”。早在三国时期，时人就“生食之，香而脆美”。汪曾祺形容芦蒿的味道“感觉就像是春日坐在小河边闻到春水初涨的味道”。

芦蒿不管是焗炒，还是烧汤，依然翠色欲滴，色、香、味俱佳。作为一种时令蔬菜，芦蒿味道清香鲜美、脆嫩爽口，营养也极为丰富。它除了可以为人体提供维生素之外，还含有人体每日所需的多种营养素。

## 清肝明目:枸杞头

枸杞头就是枸杞最上端的嫩芽，凉拌或爆炒都是美食。枸杞叶味甘、苦，性凉，可以和肉作羹或煮水代茶饮，有清热止渴、祛风明目、生津补肝的功效。猪肝切片，和枸杞头用上汤浸熟，是一种常见吃法。虚寒体质的人不宜多吃。

## 椿上春树:香椿头

“肉末清烹茅草菌，椿尖略点鲫鱼汤。”香椿头被称为“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽。中医认为，香椿是一种阳气很足的食物，性温能补脾阳，



载马兰头的做法“摘取嫩者，醋合笋拌食，油腻后食之，可以醒脾”。

## 护眼明目:春菠

菠菜一年四季都能吃，但春天最佳。“春菠”根红叶绿，鲜嫩可口。这个季节上市的菠菜有“营养模范生”之称，它富含类胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质等多种营养素。菠菜是叶黄素的最佳来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。

菠菜中含有比较多的草酸，在吃的时候最好用开水烫一下，也利于人体吸收菠菜中的钙质。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。

## 春日必备:春韭

“一月葱，二月韭”，“三月韭芽芽，姜嫩佛爷爷”。韭菜一年四季都吃，但春韭最为鲜嫩香浓，特别是头刀韭菜，堪称春天第一菜。作馅或炒菜，食用的口感均佳，如韭菜饺子、韭菜炒蛋、韭菜炒猪肉等。

李时珍把韭菜描述为“肝之菜”，就是因为肝主升发，而韭菜是温性食物，能起到助肝升发的作用。而且，韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲。但韭菜中的草酸、纤维含量较高，肠胃不好的人不宜多吃。

## 鲜嫩清爽:草头

草头又名金花菜，学名苜蓿，属豆科植物，有很好的清热利尿、舒筋活络、排石、补血的功效。

它有多种吃法，清炒的除了农家一般的烧法，还有酒香草头、蒜泥草头；搭配成菜的有草头圈子、草头银鱼、草头鳊鱼汤、草头蛋皮汤等，还可与米粉糍合做成草头饼等点心。上海人常用它配大肠，做成一道名菜——草头圈子。(天易)

春天要补脾，最好能够吃点香椿。香椿富含维生素C及胡萝卜素，有助于润滑肌肤，也是个美容的好手。

香椿跟鸡蛋是最佳伴侣，民间曾流传“香椿芽炒鸡蛋，肉鱼都不换”的俗语。还可以做成香椿炒虾仁、香椿蛋饼、香椿煎蛋、香椿拌花生米等。把香椿裹上鸡蛋面糊，入油炸，形状像鱼所以被称为香椿鱼。北京人还喜欢腌香椿，用来拌黄豆、拌豆腐，做下酒小菜，做面条浇头。新鲜的香椿含有亚硝酸盐，要用沸水焯烫，激发香味的同时也除掉了有害物质。

## 春日风物:马兰头

“一二三四五六七，马兰开花二十一……”对于无锡人来讲，不吃马兰头就像有负春光。马兰头是这个时令最应景的标志性食物，拌上香干，绿白相间。马兰头性味辛凉、微寒，有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效。

最常见的吃法是马兰头拌香干，还可以做成豆腐羹，清代美食家袁枚在《随园食单》里就有记

## TIPS:春菜有什么营养价值?

春菜对人体五脏很“友好”，有通经脉的作用，其清热利尿的功效可以用来治疗小便不利。春菜还有很好的开通疏利的作用，可以消积下气，对乳汁不通等症有好处。春菜含有大量植物纤维素，这样对于消化是有帮助的。可以增加肠的蠕动，对于治疗便秘有很大的帮助。春菜的含钾量较大，对于高血压和水肿有很好的治疗作用，亦适合心脏病病人食用。

总体来说，春菜可以强壮机体，宽肠通便，减少疾病的发生，但适量食用的同时，也要顾及一些饮食禁忌。蜂蜜与春菜是相克的存在，两者一起吃会加重肠胃负担，容易引发腹痛或者腹泻。细辛这种中药材与春菜也相克，因为细辛性温能发散解表，它与春菜性味相背，如果两者一起食用会降低细辛的药效，也会让春菜营养成分流失。奶酪是一种高油脂的食材，而春菜性质寒凉，它们一起吃，很容易引发消化不良，会出现腹痛或者腹泻。