

山珍海味虽然可口,却不一定健康。如今人们吃东西,营养健康往往摆在首位,越来越多人意识到,吃得贵并不代表着吃得好。

今天给大家介绍的这些菜,看似不起眼,却被老祖宗称为“长寿菜”,而且价格不贵,大家千万别错过。

春天不能错过的“长寿菜”

春笋

笋,是竹子生发出来的嫩芽,它味道鲜美,营养丰富,素有“素食第一品”的美誉。

而且,笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点,食用笋不仅能促进肠道蠕动,去积食,防便秘,还有预防大肠癌的功效。

春笋的吃法很多,素有“荤素百搭”之称,大家可根据春笋不同部位选择不同吃法。

一般来说,嫩头可直接用来炒食;中部可切成笋片,和肉一块炒;根部较老,可与肉类一起焖煮。

荠菜

荠菜功能凉血止血,平肝明目,清热利湿。

据《名医别录》记载:“荠,主利肝气,和中。”《日用本草》谓其:“疏利五脏,凉肝明目。”

现代营养学认为,荠菜含有丰富的维生素C和大量的粗纤维,食用后不但可以增强大肠蠕动,促进粪便排泄,还有助于防治高脂血症、高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮等疾病。

西红柿

西红柿虽然是一种四季蔬菜,但春天吃尤为健康。

中医认为,西红柿性微寒,味甘酸,归肝、肺、胃经,可生津止渴、凉血平肝、清热解毒。

对于春季出现食欲不佳等症状的人来说,吃点西红柿汁是最好的选择。

做法:取西红柿1个(约150~200克),洗净,用沸水泡5分钟后剥去皮,切粒,用榨汁机榨汁,滤出汁液,不要放糖。每次50~100毫升,每天2~3次,服用3天。

本方适合胃口不好、大便干、小便黄、舌头红的1岁以上孩子。

菠菜

菠菜是一种廉价的四季蔬菜,它能养血、止血、平肝、润燥,春季食用功效颇丰。

而关于菠菜的药疗效果,古人早有记载。

《食疗本草》中记载:“利五脏,通

胃肠热,解酒毒。服丹石人食之佳。”

《本草纲目》说它:“逐血脉,开胸膈,下气调中,止渴润燥。”

现代营养学认为,菠菜中所含的胡萝卜素,在人体内转变成维生素A,能维护正常视力和上皮细胞的健康,还能增强预防传染病的能力。

而其所含铁质,对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

此外,菠菜含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动的作用,可用于改善春季便秘。

西洋菜

西洋菜又称豆瓣菜,其味甘、淡,性凉;归肺、膀胱经。

《全国中草药汇编》记载其可用以利尿、强壮及抗坏血病,还可用于治疗气管炎及皮肤瘙痒症。

此外,西洋菜还有通经的作用,女性在月经前食用一些,就能对痛经、月经过少等症起到防治作用。

春季食用西洋菜,能起到清肺、凉血、利尿、解毒的功效。适用于肺燥咳嗽、咽喉炎、咯血、衄血、痛经、月经过少等病症的食疗。

小白菜

小白菜味甘,性凉;归

肺、胃、大肠经。

《名医别录》谓小白菜:“主通利肠胃,除胸中烦,解酒渴。”《滇南本草》称其“主消痰,止咳嗽,利小便,清肺热”。

小白菜能清热除烦、生津止渴、清肺消痰、通利肠胃。含有丰富的钙、胡萝卜素、糖类等营养物质,能促进骨骼的发育,加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能,缓解精神紧张。

其所含粗纤维和脂肪结合后,可防止血浆胆固醇的形成,促使胆固醇代谢物——胆酸排出体外,以抑制动脉粥样硬化的形成。

水芹菜

水芹菜是富含多种维生素和无机盐类的碱性食品,其中以钙、磷、铁等含量较高,可以用来清热解毒。

对于有内热的人群,可取水芹菜50克、粳米100克煮成稀粥服用,有很好的“清火”功效。

此外,现代营养学认为,水芹菜具有清洁血液,抗心律失常,保肝,降低血压、血脂及抗过敏等作用,因此,患有心律失常、肝胆疾患及高血压的人可以经常食用。

(据新华网)

清明“咬春”

老字号手工青团 踏青套餐走红

“梨花风起正清明,游子寻春半出城。”清明“咬春”正当时,也是踏青的绝佳季节。从北中轴线上的美食明珠鼓楼马凯餐厅、鲁菜泰斗同和居、八大春之首的同春园饭店等老字号及惠丰门丁肉饼店等餐厅获悉,京城老字号餐饮青团、踏青套餐应春上市,方便民众“咬春”、踏青。

惠丰门丁肉饼店的工作人员已经准备了制作青团的各种材料。青嫩的艾草、金亮的肉松蛋黄、色泽明艳的红豆……“今年我们除了传统的豆沙馅青团,还推出了蛋黄肉松、奶酪紫薯、鲜牛奶三种年轻人爱吃的口味,目前来看奶酪紫薯是最受欢迎的。”惠丰门丁店店长杨志刚介绍说。据悉,鼓楼马凯餐厅、同和居也推出了豆沙馅青团。据了解,这些店的青团除了店内有售,在各大外卖平台也已同步上线。

和青团一起火起来的还有各大老字号餐厅的踏青套餐。随着天气转暖,春暖花开,外出踏青居民明显增多。相关旅游网站数据显示,预订清明节时期的景区门票的人次已经恢复至2019年同期水平。伴随着踏青居民增多,

多家老字号便于携带的踏青套餐也走俏。“这些天,我们踏青套餐的购买量明显增多,比以往能增长三四成。像店里的酱牛肉,油焖虾,糯米藕,豆沙包和豆沙麻饼的销量明显增多。”同春园饭店经理助理张英歌介绍。

此外,同和居月坛店、日坛店推出的包含米粉肉、烧鸡、素什锦、青团、银丝卷、南瓜糕等在内踏青套餐,鼓楼马凯餐厅推出的酱鸡爪、糖饼等踏青菜也颇受消费者喜爱。

(据《北京青年报》)

北京市烹协公布 畅销百家小吃 畅销早餐名单

民以食为天。北京市烹协在2021春歌京点小吃文化节启动活动现场,发布了107道小吃和66道早餐畅销产品。消费者可以通过美团APP搜索“春歌京点小吃文化节”即可在线参加京点小吃活动,同时享受满100减5元等各种不同优惠。

在2021春歌京点小吃文化节畅销小吃(面点)产品名单中,40家餐饮企业推介畅销小吃产品107道,既有传统小吃,包括北京华天旗下老字号品牌同和居、同春园、庆丰包子铺、二友居、惠丰等;全聚德旗下品牌全聚德、四川饭店、仿膳、丰泽园;南来顺、小肠陈、东来顺、老舍茶馆、通州小楼饭店、茶汤李、爆肚冯等老字号品牌主打传统小吃。还吸纳了在京各地方风味小吃加入,眉州东坡集团的川味特色名点担担面、酸辣粉,蝴蝶泉宾馆的云南特色小吃鲜花饼,北京潇湘甲鱼村推出的牛肉米粉、臭豆腐,阿文汤包推出的蟹黄汤包等风味特色。

早餐畅销名单中,22家餐饮企业推出66道早餐畅销产品。其中以传统风味早餐畅销产品居多,例如嘉和一品的暖心早餐招牌皮蛋瘦肉粥日均销售5万份,和谷合早餐重磅上新小笼包。

上述企业及静真轩、万丰小吃、菜适口烤鸭店、大常赢饭庄、头壹号、好适口、伊宝源等企业推介的共计170多道畅销小吃和早餐榜上有名。

值得一提的是,春歌京点小吃文化节期间,北京通州美食协会将在通州区商务局的指导下,在该区组织开展专场促销活动,集中展示通州特色小吃及美食,汇聚通州本地特色小吃,老北京风味小吃、各知名企业小吃及名优产品进行集中展示售卖。

活动特邀通州区餐饮企业即做即售,享受美食之余更可观赏小吃制作、厨艺展示、调酒展示;现场抽奖、发放优惠券等;通州的特色小吃,如大顺斋糖火烧、小楼饭店的糖卷果、永顺炸鸡、西园烧饼夹肘子、咯吱盒、通州瓤豆腐等,以小吃节为平台加以传播,使更多美食爱好者大饱口福。

最美人间四月天,踏春季、赏美景、品小吃将成为周末假日的不二选择。4月10~11日,春歌京点小吃文化节还将走进在南四环中路138号祥龙博瑞汽车文化产业园举办的汽车大集,紫光园、东来顺、南来顺、锦芳、峨嵋酒家、眉州小吃、嘉和一品、西部马华、老门框爆肚等9家企业携带特色小吃,服务汽车大集车友粉丝。

北京烹饪协会会长云程介绍,春歌京点小吃文化节将作为北京市餐饮业优秀品牌展示推介的系列活动之一,每年一届,弘扬北京小吃文化,引导和服务餐饮企业以北京小吃文化节活动为载体,吸引和扩大消费,提升品质,促进疫情下餐饮业高质量发展。

(据《北京青年报》)

