



根茎类蔬菜：芦笋、春笋味道鲜

绿叶菜：芦蒿、茼蒿最新鲜

芦蒿：性凉解燥

当下正是吃芦蒿的好时候。芦蒿有白、青、红三种，最常见的是青芦蒿。一根根芦蒿就像柔韧的柳枝，细细长长的杆上有一节一节的小突起。

100克芦蒿分别含有4.2克蛋白质和0.24克脂肪，是一种高蛋白低脂肪的蔬菜。同时，由于芦蒿中含有一种芳香油，因此具有独特风味，能起到健脾胃、化痰热、助消化的功效。水生的芦蒿性凉，味甘，可以平抑肝火，最适宜春天养肝护肝。清爽的口感还可以预防咽喉疼痛并缓解燥火导致的便秘。另外，芦蒿中总黄酮含量比较高，对降血压、降血脂以及对预防心血管疾病均具有一定的食疗作用，是一种很好的保健蔬菜。

吃芦蒿要吃杆不吃叶，择菜时保留上半部的嫩杆，与香干炒在一起，只用一点油、一点盐，将两者的自然清香混在一起，这就是著名的香干炒芦蒿。也可以和腊肉一起炒，再加些韭菜，更能突出芦蒿的清香。

购买芦蒿需要挑选嫩茎鲜绿的。炒之前，最好先在清水中浸泡一会儿，这样可以增加它的鲜嫩感。烹饪时要急火快炒，出锅之后嫩杆鲜绿挺拔，还带着一股春天清新的气息。另外，芦蒿质地硬，脾胃不好者少吃。

茼蒿：健脾开胃

茼蒿以前是宫廷里的美味佳肴，所以被称为皇帝菜。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所吴景欢博士介绍，茼蒿营养丰富，尤其是胡萝卜素，每百克中含1.5毫克，比番茄、南瓜等蔬菜高2~3倍，对保护视力很有好处。烹调时，与肉、蛋一起炒，能提高维生素A的利用率。

茼蒿的清香气味是由于它含一种挥发性的精油，能够刺激食欲。现在气温回暖，很多人食欲不振，吃点茼蒿能起到开胃健脾的作用。孙思邈的《千金·食治》中记载，茼蒿可以“安心气，养脾胃，消痰饮，利肠胃。”但茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，可以慢火炖汤，或者稍微焯一下后凉拌。

另外，茼蒿中还含有较高的钾、钠等矿物盐，能调节体内水代谢，通利小便，消除水肿。茼蒿由于含钠较高，在烹调时要少放些盐。

又是一年芳草绿，随处可见的春季美景，到处都是生机勃勃的景象。俗话说：一年之计在于春。这句话同样适合春季饮食，那么哪些应季蔬果最有营养，可以为一年的身体健康打下良好的基础呢？

春来到 哪些蔬果应季又健康

芦笋：预防感冒

细长的绿笋，既像芦苇嫩芽，又像竹笋，所以大家形象地叫它芦笋，其实它的大名叫石刁柏，有的地方也叫它龙须菜。

芦笋嫩茎中富含维生素和矿物质，尤其是维生素C，其含量达到45毫克/百克，比橙子、橘子都要高。常吃可增强机体免疫力，预防感冒，对牙龈肿胀、出血也有一定的缓解作用。芦笋含糖量少，且含有可以帮助调节血糖的物质，糖尿病患者适合吃。另外，其中钾、皂苷等物质有调节血脂、血压的作用。

春笋：缓解干燥便秘

春笋被誉为春天的“菜王”，有着“尝鲜无不当春笋”的说法。春笋含有丰富的植物蛋白、维生素及多种微量元素。春笋的纤维素含量也十分丰富，能够促进肠胃蠕动，帮助消化。

现在是春笋上市的季节，菜市场上裹着褐色外衣的春笋还带着泥土气息。春笋含有充足的水分，蛋白质含量(2.4克/百克)在蔬菜中也不算佼佼者，是一种高蛋白低脂肪的食物。另外，春笋中富含不溶性膳食纤维，经常吃可以防便秘。

春笋本身没什么特殊味道，是一个百搭菜。配在荤菜里，可吸附肉的香味，还能吸附油脂给荤菜解腻。凉拌春笋是一道营养又健康的小菜，白白的春笋，吃起来特别爽口。

水果类：春食五果最养人

梨：润喉生津

梨是春季水果中的首选，它含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素，梨有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能，最适宜于春季发热和有内热的病人食用，尤其对缓解肺热咳嗽、小儿风热、咽喉肿痛、大便燥结等症较为适宜。

草莓：补血益气

草莓被营养学家美誉为“春天第一果”，其有补血、益气、健脾、润肺的功效，老少皆宜。尤其对于体虚者，草莓更是滋补的水果之一。草莓含丰富的维生素C，有帮助消化的功效，同时还可以巩固齿龈、清新口气、润泽喉部。

此外，草莓中含有的铁元素、葡萄糖、果糖、苹果酸、柠檬酸等可以有效地辅助治疗春季易发的嗓子疼、肺热咳嗽、长火疖子等疾病。

车厘子：美容养颜

车厘子的含铁量特别高，位于各种水果之首。常食车厘子可补充体内对铁元素的需求，促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。车厘子营养丰富，具有调中益气、健脾和胃、祛风湿之功效，对食欲不振、消化不良、风湿身痛等均有益处。

杨桃：清燥润肠

杨桃中充沛的果汁和纤维质，能生津止渴，迅速补充人体的水分，并使人体内的积热或酒毒随尿液一起排出体外，有利于清燥润肠、消除疲劳感，是春季极好的保健食品。杨桃性寒，适合患有心血管疾病或肥胖的人食用。

小番茄：软化血管

春季养生，小番茄不能缺。小番茄也叫圣女果，既是蔬菜也是水果，其口感香甜多汁，含有丰富的蛋白质、维生素、果胶、糖分等多种营养物质，其中维生素的含量是普通番茄的1.7倍，甚至高于苹果的含量。

常吃圣女果，可以软化血管，调节血压水平，从而可以帮助预防心血管疾病，呵护心血管健康。

(据人民网)

今年草莓采摘季将持续至五一之后

清明小长假，京郊草莓采摘火爆。北京市农业技术推广站相关负责人介绍，今年草莓采摘季将一直持续至五一假期之后，而且还有越秀、红玉、粉玉等优质新品种丰富采摘市场。

清明假期第一天，昌平区兴寿镇乡都草莓园游客络绎不绝，不少是一家人带着孩子过来体验亲子采摘。该草莓园负责人表示，今年采摘仍然以红颜为主，价格目前非常实惠，采摘在40元左右，假期不少人采摘都是人手一筐。

一旁的北京农业嘉年华草莓园，则是展示了不少草莓新品种。像圆胖、果亮的国产品种越秀，口感软糯，最突出的就是味道甜，没有酸涩杂味。红玉品种则是红色的瘦长型，果实很紧致，口感香甜。还有一个品种粉玉，果肉是白色，外观属于粉色系，口感清甜，草莓香气十分浓郁。这些今年集中上市的新品种，特别适合想要尝鲜的市民朋友。

据了解，今年京郊草莓生产面积共约7104亩，较上一年度增加430余亩。生产最多的品种为红颜、圣诞红、章姬，分别占总面积的92.4%、1.2%、0.8%。此外以白雪公主、小白、越心等为代表的国有自育品种种植面积占比0.8%。本季草莓自去年11月中旬陆续成熟上市，采摘将一直持续至五一假期，平均单价在每斤30至50元。(据《北京日报》)