

# 时令春菜抢鲜上市 营养又解腻

春风送暖,万物复苏,街头巷尾的春菜也赶着趟儿抢“鲜”上市。香椿芽、荠菜、春笋……个个营养十足,吃法多样。趁着春光正好,把这些时令春菜端上餐桌,让舌尖跟着春天一起焕新吧!

## 香椿芽

香椿芽——天然绿色食品。叶厚、芽嫩,绿叶红边,味道独特,鲜嫩爽口,营养丰富。含有丰富的维生素、胡萝卜素等多种营养成分,其蛋白质、热量、磷、维生素C(43毫克/100克)的含量在所有“树叶蔬菜”中位居前列。研究表明,香椿中的黄酮具有抗氧化、降糖、预防痛风等作用。

挑选香椿时,尽量选择嫩芽,并且在其最新鲜时食用,此时香椿芽所含的硝酸盐和亚硝酸盐比较少。水煮或1分钟油炸对香椿抗氧化活性的影响最小,是最适合香椿的烹饪方式。

## 荠菜

荠菜,别名护生草、菱角菜、地米草、扇子草,也叫“报春菜”,广泛分布在我国南方和北方。新鲜的荠菜富含胡萝卜素(2590微克/100克)、维生素C(43毫克/100克)、蛋白质(2.9克/100克)、钙(294毫克/100克)、钾(280毫克/100克)、铁(5.4毫克/100克)等。性平味甘,有和脾利水、止血明目的功效。荠菜根益胃明目,荠菜叶能清热止血,花与子有强化止血功效,是药食同源的代表性蔬菜之一。可炒食、做汤料或做馅,如荠菜豆腐羹。

## 蒲公英

蒲公英,别名黄花地丁、婆婆丁、蒙古蒲公英、灯笼草、姑姑英、地丁。《唐本草》有关于它的记载“味甘,平,无毒”。蒲公英的叶子可生吃,其苦味与味道强烈的油和醋相混合时会产生一种不错的味道。

蒲公英富含维生素A(1225微克/100克)、维生素C(47毫克/100克)及钾(327毫克/100克),还含有铁、钙、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>6</sub>、镁、叶酸及铜。可生吃、炒食、做汤,是药食兼用的植物。用沸水焯蒲公英1~2分钟,然后再烹饪可减少一些苦味。

## 春笋

春笋,从泥土中破壳而出,生机勃勃,外观苗条细长,内里洁白光润,有独特的口感与香味。在诸多“春菜”之中,稳居C位的非春笋莫属。

春笋富含钾(389毫克/100克),纤维含量较高,口感脆嫩,带有春的鲜香。笋一旦破土而出便会急速老化。随着内部可溶性营养成分的减少,不溶性纤维和木质素从笋笋根部开始沉积,口感很快变得粗糙;再加上草酸含量大大增加,涩口的滋味也会加剧。

春笋可炒食、腌制等,但可以毫不夸张地说,春笋会“一夜变老”——“春笋”变“高竹”,其赏味期极短,被誉为春日“限定美味”。

## 花椒芽

花椒芽,在古代被列为宫廷贡品,被称为“一品椒蕊”,即花椒树叶芽刚冒头的时候摘下的嫩叶,叶片肥厚鲜嫩,就连叶片上的小刺儿也是软的。

其粗纤维含量高,淀粉含量低,脂肪含量低。最重要的是蛋白质含量丰富(约5克/100克)且富含人体必需氨基酸。含有丰富的钾、钙及胡萝卜素和维生素A等营养物质,并具有特殊的芳香和麻辣味,具有增进食欲、温中散寒、行气止痛、明目等功效。在我国民间历来有采食花椒嫩枝、幼叶(芽)的习惯。可热炒、凉拌、油炸、涮锅,味道麻中带香。

## 苣荬菜

苣荬菜,别名南苦苣菜、败酱草、曲曲芽、曲曲菜等,形似苦菜,叶子要比苦菜厚一些,深绿色,中间有暗红色的脉络。《本草纲目》记载:初春时生苗,茎中空,折断时会流出白汁,开黄花和野菊相似,其种子附生白毛,能随风飘扬。

苣荬菜富含胡萝卜素(6020微克/100克)、维生素C(52毫克/100克)、钙(235毫克/100克)等。全草可入药。性苦,寒。清热解毒,利湿排脓,凉血止血。有抗菌、降血压、降胆固醇、抗肿瘤、保肝的作用。

苣荬菜吃法多样,在民间已有2000多年食用历史,其味道独特,苦中有甜、甜中有香。可凉拌、做汤、蘸酱生食、炒食或做饺子包子馅,或加工酸菜,或制成消暑饮料。

## 韭菜

当天气乍暖还寒,雨水刚至,韭菜便开始冒头。吃韭菜讲究鲜嫩,初春时节的韭菜品质绝佳。古语有云:“触露不掐葵,日中不剪韭。”春韭须在清晨带着朝露时割下才是最完美的滋味。

韭菜富含维生素C、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素(1596微克/100克)及矿物质钾(241毫克/100克),含丰富的膳食纤维,可促进肠道蠕动,预防大肠癌,减少人体对胆固醇的吸收,预防动脉硬化、冠心病等。

初春的韭菜味道鲜美至极,可制成韭菜盒子、韭菜炒蛋、烤韭菜、韭菜饼、韭菜炒海鲜等多种美食。

(高春海 注册营养师)



## 相关阅读

### 美味野菜有风险 “三步法”关键时刻能救命

开春“打野”,挖野菜成了不少人的“春季限定”户外活动。野菜虽美味,但误食野菜引发的中毒、过敏等问题,必须引起高度重视。

#### 当心有毒植物“撞脸”野菜

春天来临,积蓄了一冬力量的野菜,蓬蓬勃勃,可着劲儿生长。在滩涂、树林、湿地乃至路边,随处可见它们的身影。

“普通人亲近自然、享受田园生活时,千万不能随意采食野菜。”湖南农业大学园艺学院教授黄科说,“有毒植物‘撞脸’可食用野菜的种类,起码有上千种。作为专业人士,也很难通过肉眼准确辨认。”

黄科说,常见的容易被当作野菜的有毒植物,主要有毒芹、毒蒿、断肠草等,它们外观分别与水芹、艾蒿、金银花非常接近,极易混淆。

北京友谊医院营养科副主任营养师毕研霞说,有些野菜存在毒素蓄积问题,比如许多人都爱吃的香椿,本身就含有亚硝酸盐,久放后毒素含量会急剧增加。因此,新鲜香椿食用前,务必要沸水焯烫,存放时间也不宜过久。

#### 安全吃野菜有“四不”

“野菜虽好吃,但即便是无毒野菜,也不宜敞开来吃。”毕研霞说,野菜若食用不当,极易引发身体不适,甚至危及生命。

据专家介绍,多数野菜纤维粗硬且含量高,容易刺激胃肠黏膜,连续过量食用会加重胃肠负担。胃部有炎症的人群过量食用荠菜、竹笋等,会加重炎症。马齿苋、灰灰菜、槐花等野菜含致敏物质,过敏体质者食用后易出现皮肤斑丘疹、红肿瘙痒、面部刺痛等不良反应。

专家建议,食用野菜需遵守以下

原则:

“四不原则”。不熟悉的野菜不吃;受污染的野菜不吃;存放过久的野菜不吃;不长期、过量食用野菜。

清洗彻底、焯水。食用野菜,需用清水反复冲洗干净。部分野菜需要沸水焯烫1~2分钟,以去除亚硝酸盐、生物碱、皂苷等有毒物质。

适量食用。健康人群单次食用建议不超过200克,每周不超过2次。老人、孩子、孕产妇,胃肠功能较弱、肾功能不全,以及过敏体质者要慎食野菜。

#### 野菜中毒应急处置“三步法”

北京友谊医院急诊医学科副主任医师芦照青说,野菜中毒属于食物中毒,潜伏期通常很短,少数情况下可长达数天,需密切观察是否出现心律失常、肾功能异常等症状。

专家介绍,野菜中毒症状主要包括剧烈呕吐、腹泻、腹痛等,有些还会伴随头晕头痛、呼吸困难、心慌气短等症状。如遇野菜食用中毒,可按这“三步法”处理:

立即停食,催吐排毒。患者意识清醒且吃下野菜不超过4~6小时,可先大量饮用温水200~300mL,用手指刺激咽喉部催吐,尽量排空胃内容物。

尽快就医,带上样本。样本能帮助医生快速判断毒物,开展针对性治疗。

开放气道,防止窒息。在等待急救时,应让患者侧卧,防止呕吐物堵塞气管,密切观察呼吸心跳。

专家提醒,切不可盲目“解毒”。在没有确诊前,不要喝牛奶、豆浆等,以免加重肝肾负担或加速毒素吸收。也不要轻易用止泻药,强行止泻可能导致毒素滞留,加重病情。

(新华社微信公众号)