

春日“限定”美食 尝鲜有讲究



春日田野一片欣欣向荣,荠菜、马兰头、蒿菜等野菜纷纷萌芽长出嫩绿的新叶。对于吃货来说,那把把鲜嫩水灵、味道各异的野菜所带来的“诱惑”,拿什么山珍海味都不愿意换。野菜在丰富菜肴品类的同时,还可以提供很多的营养成分和一定的养生保健作用!今天让我们一起来了解这些“春日限定”的时令蔬菜!

荠菜



荠菜也叫“报春菜”,春寒料峭之时,别的野菜还不见踪影,它就已经在田间地头播撒出了成片绿意。《本草纲目》中记载荠菜:“利肝和中,明目益胃。根叶烧灰,治赤白痢,极效。”

荠菜营养丰富,不仅蛋白质含量在叶菜、瓜果类蔬菜中名列前茅(2.9g/100g),钙含量更是高达294mg/100g。理论上100g荠菜就能满足一天37%的钙需求。

荠菜的胡萝卜素含量很高(2590ug/100g),对眼睛和皮肤有益。此外,荠菜的维生素C含量(43mg/100g)是西红柿的两倍多。

荠菜吃法有很多,荤素烹调均可,如清炒、煮汤、凉拌。

荠菜饺子、荠菜馄饨、荠菜春卷:荠菜切碎和肉馅拌匀作为馅料,还可以加鸡蛋一起。

荠菜拌豆腐(补钙好菜):荠菜焯熟切碎,铺在嫩豆腐上,淋上料汁,清清爽爽、口齿生香。

荠菜粥/东坡羹:荠菜切碎放在汤里或粥里,碧绿诱人口味鲜甜。

香椿



香椿被称为“树上蔬菜”,是香椿树的嫩芽。维生素C(40mg/100g)、B族维生素、钙含量都不低,铁、锌含量可达其他蔬菜的几倍甚至更高,算是一种高营养价值的食材了。

不过香椿可能带来亚硝酸盐超标的问题。在食用香椿时,要做到“嫩”“焯”,可有效避免食物中毒的情况发生。“嫩”即挑选香椿时,应选嫩芽,并且在其最新鲜的时候就食用,尽量做到现买现吃。“焯”即在烹饪的时候,可用沸水焯烫1分钟,这样可以减少2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐,还能更好地保持香椿的绿色。

香椿炒鸡蛋:椿芽和蛋液拌匀,滑入油锅,香椿的气味被热油激得淋漓尽致。

香椿拌豆腐:香椿焯水捞出沥水,切碎;嫩豆腐下开水氽熟,捞出沥水装盘;将香椿铺在豆腐上,撒上盐、香油即可。

椒盐香椿鱼:香椿嫩芽清洗后沥干,均匀蘸上干面粉,再裹上调味好的鸡蛋面糊油炸,炸至金黄色装盘。

马兰头



马兰头,学名马兰,因食其嫩头而称马兰头。马兰头是江、浙一带比较常见的野菜,营养价值高,富含维生素C、胡萝卜素和矿物质,其中钾含量较高(285mg/100g)。

马兰头可用来做青团,还可以炒食、凉拌或做汤。

马兰头拌香干:马兰头焯熟过凉水,沥水切碎,加入香干丁、盐、味精、糖、香油,拌匀即可,清润可口。

豌豆尖



豌豆尖,作为枝蔓上最嫩绿的尖端,长得十分好看,清澈通透如翡翠薄片,茎上还延伸出柔嫩的细须,看一眼就是春天的心情,尝一口就是春天的滋味。

豌豆尖的胡萝卜素含量十分丰富(2710μg/100g),B族维生素含量也还可以。

春天的鲜味 除了野菜当然还有他们

鲜蚕豆



蚕豆,别名南豆、胡豆等,属于豆科、野豌豆属,一年生或越年生草本植物。春天也是吃鲜蚕豆的好时节,鲜蚕豆营养价值较高,蛋白质含量高

达8.8g/100g,且富含碳水化合物、膳食纤维(3.1g/100g)、B族维生素、钾和镁。

注意:蚕豆过敏、蚕豆病患者均不宜食用蚕豆。【蚕豆病是一种6-磷酸葡萄糖脱氢酶(G-6-PD)缺乏所导致的疾病,多见于男性儿童】

鲜蚕豆可以清炒或搭配腊肠、肉一起炒,也可以做汤,或放在米饭里焖豆饭,都非常鲜美好吃。

春笋



春笋,食用部分为初生、嫩肥、短壮的芽或鞭。立春后采挖的笋,以其笋体肥大、洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口被誉为“菜王”。

春笋含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钾、铁等人体必需的营养成分。含有不溶性膳食纤维(2.8g/100g),

具有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄作用,且热量低(25kcal/100g)。

咸肉春笋煲:咸肉、春笋洗净切小块用开水焯一下放入砂锅,加入调料,中火煮开后,小火煲20分钟即可。等河蚌上市,还可以做成更鲜美的咸肉河蚌春笋煲!

油焖春笋:杭州传统名菜。春笋洗净切细条焯水,油锅烧至七成热,倒入春笋,再加酱油、糖、适量水,翻炒后用小火焖至水分基本收干,淋上香油即可。

注意:笋中鞣酸和草酸比较多,记得烹制前先焯水。

“春日限定版的快乐” 勿贸然采摘食用,重在“尝鲜”!



虽然挖野菜是很多人“春日限定版的快乐”,野菜本身也非常美味,但是我们不得不泼一盆冷水:路边的野菜真没你想的那么“纯天然无污染”,除潜在的有害物质污染风险,甚至可能出现误采误食形似“野菜”的有毒植物而中毒的情况。

如果对野菜不是很熟悉,

千万不要贸然采摘并食用。目前,无论是鲜嫩的香椿、荠菜,还是枸杞头、马兰头,都已经和其他常见蔬菜一样,开发出了大规模的人工种植方法。建议广大市民还是到正规大型菜市场购买。

此外,我们想提醒,野菜重在“尝鲜”,不要食用太多。野菜多为寒性食物,脾胃虚弱者食用后极易消化不良,甚至引发腹痛、腹泻等症状。

另外,部分野菜还含有可导致过敏的物质。所以,建议消化吸收能力较差、身体虚弱、营养不良、有野菜过敏史、肾病及其他代谢性疾病和处于孕产、哺乳期的市民朋友们少吃或慎吃野菜。

(来源:健康浙江等)

清明前后 吃这个食物要谨慎!

甘蔗,汁多解渴、口感清甜,深受人们的喜爱,但在每年的2-4月,它也被称为“毒过蛇”的毒药。其实,“毒过蛇”的并不是甘蔗本身,而是发霉变色的“红心”,或者“黑心”甘蔗。



甘蔗一般在每年的中秋节前后收获上市,至第二年的清明前后才会卖完,其在运输及储存的过程中很容易发生霉变产生毒素,因此食用霉变甘蔗引起的食物中毒多发于初春季节,2月份到4月份为发病高峰期。

食用霉变甘蔗会有什么后果?

甘蔗霉变后会产生一种神经毒素,是青霉属和曲霉属等少数菌种产生的有毒代谢产物3-硝基丙酸。进入人体后被吸收、发病急,一般是十几分钟至十几小时。

该毒素短时间内能引起中枢神经系统损伤,导致脑水肿、头痛,重者抽搐、四肢强直呈鸡爪样、瞳孔放大;严重可导致缺血、呼吸衰竭死亡,还有部分因甘蔗毒素导致中毒的患者留下语言、运动障碍等后遗症。

只有清明前后甘蔗“毒过蛇”?

若说清明节和甘蔗中毒的关系,那是和天气变暖有瓜葛。春季气温不断升高,霉菌等杂菌适宜生长繁殖,甘蔗容易霉变,霉变的甘蔗就有产生毒素的风险。另外,口感甘甜的甘蔗很容易受到儿童的欢迎,但他们的肝肾等解毒器官没有发育成熟,抵抗力较弱,所以每年2-4月我国北方的消费者,尤其是儿童更容易发生霉变甘蔗中毒。

值得注意的是,只要甘蔗霉变,无论是在清明节前后还是其他的季节,一样会导致中毒。



哪些甘蔗不能吃? 把发霉部分砍掉 剩下的甘蔗能吃吗?

质软、变色、酒味、长毛、红心的甘蔗都不建议吃。

很多人以为把甘蔗发霉的部分砍掉,再吃剩下的甘蔗就没问题了。其实,这是个误区。病菌入侵甘蔗后,菌丝可以延伸,即使砍掉霉变的部分,剩下的甘蔗也可能含有毒素。

那甘蔗汁到底还能不能喝?若甘蔗霉变,就有可能产生毒素,因此,榨好的“成品甘蔗汁”最好不喝。当然,若是新鲜没有霉变的甘蔗,现买现榨的甘蔗汁是没问题的。



如何挑选甘蔗?

看外观和中心部分:表皮黑中带红、光滑、有白霜的甘蔗,比较新鲜。如果甘蔗色泽差,在末端出现絮状或茸毛状的白色物质,切开后的剖面如果有泛红黄色、棕褐色,或青黑色的斑点斑块,表示已霉变,这样的甘蔗别买。

摸硬度:新鲜甘蔗质地坚硬,霉变甘蔗质地较软。如果质地是比较松软的甘蔗那就要注意了。

鉴别有无异味:正常甘蔗榨出来的蔗汁清甜爽口,具有甘蔗特有清香风味,如果闻到有酸馊霉味或酒糟气味等异味,说明已经变质,这样的甘蔗不能食用。



吃甘蔗有什么注意事项?

给孩子的甘蔗最好已经去皮。孩子吃甘蔗通常都是向外拉、掰、掰等,往往用力过猛,容易使牙床组织受到损害,还会使牙齿向经常用力的方向生长,会变得歪歪扭扭。

甘蔗含糖分很高,吃完要及时漱口。如果晚上睡前吃了甘蔗又不刷牙,糖分经过细菌发酵变成酸类物质,会慢慢酿成龋齿。

甘蔗含糖高,食用不宜过量。吃过量的甘蔗会使体内血糖浓度增高,引发皮肤出现小疖肿等,严重时还可能引起菌血症。

(来源:央视新闻)

军政军民心连心

共建双拥模范县