

# 春天吃春菜 美味又健康

绿芽在枝头冒出，嫩尖从土里挺拔生长，各类春菜也迎来了最为鲜嫩的时期。在这个季节里，家家户户的餐桌上多了许多嫩黄碧绿的春菜，为日常生活增添了一份独特的仪式感。春菜美食不仅顺应时节，而且健康营养，大家应当把握时机，尽情享受春菜的美味。

## “咬春”美食走俏 尝鲜正当时

从南到北，每个城市对春天的感知大都来自一口特色“春鲜”。比如青岛人爱的龙须菜、长沙的蕨菜、江南的春笋和艾草。3月以来外卖平台上相关美食外卖量均翻倍增长。成都人偏爱的折耳根、长沙人钟爱的鱼腥草和北方蒲公英等特色春菜外卖量均环比增长超过60%。南京“八头一脑”中的菊花脑外卖量环比上月领先增长超过16倍，香椿头、枸杞头、马兰头等相关美食外卖量环比增长均超过3倍。

被视为春菜“四大金刚”的香椿、蚕豆、雷笋、春韭，依旧是沪苏浙食客解“春馋”的主角。受天气影响，今年春菜集中上市时间有所延迟。“香椿保持着较高的价格，香气浓郁的红油香椿价格更高，但不乏尝鲜客。”叮咚买菜春菜商品开发负责人介绍。

在“吃春”大军里，年轻消费者占据“半壁江山”，考虑到年轻人热衷线上点单，商家也纷纷将“春鲜”搬上了外卖平台。清明前夕，“春鲜”里占据C位的还有各种口味的青团。饿了么数据显示，3月以来，青团外卖量环比上月增长超过12倍。

甜口青团仍占主流，但今年艾草、马兰头等咸口味青团同比去年均增长超过一倍。结合当下年轻人开春后的减脂热潮，荠菜、豌豆尖等春菜还成为了沙拉轻食中的食材。粗粮荠菜菜团子、荠菜荞麦包、荠菜三明治等荠菜轻食外卖量同比增长11倍，豌豆尖丸子汤和香椿炒鸡蛋也成为了减脂新选择。

为了迎合当下年轻人的口味，时令“春鲜”也陆续“侵入”甜品饮品和西式面点界。悸动烧仙草在活动期间推出应季的云山碧螺，Seesaw也上新有玫瑰雪松碧螺春拿铁。外卖平台数据显示，艾草芋泥面包外卖量同比增长155%，艾草西米糖水增长160%。在上海和杭州，更有多家品牌推出颇有创意的马兰头佛卡夏、春笋脆肠芝士碱水面包和泡椒春笋鸡肉贝果等“中西结合料理”。

## 9种春菜 让你从头养到脚

春天多食用蔬菜水果，可以补充冬季体内维生素和矿物质的消耗，对养生大有裨益。接下来让我们看看哪些春菜值得吃。

### 韭菜

“春食则香，夏食则臭”，这是吃韭菜的讲究之处。

韭菜不仅入口鲜嫩，还散发独特的辛香，能够增进食欲。

食用韭菜应选用新鲜嫩韭，老韭菜含有大量粗纤维，不易消化，一次不可食用过多。

### 茼蒿

茼蒿也是一种有益于健康的开胃好菜。

茼蒿茎叶同食，鲜嫩可口，有一种特殊香味，能起到开胃消食的作用。

在烹饪茼蒿时建议用旺火快炒，这是由于其中的芳香挥发油遇热易挥发，健脾开胃作用也会随之下降。

### 菠菜

菠菜富含膳食纤维，能促进肠道蠕动。

菠菜还是标准的低热食品，每100克菠菜仅含有24千卡热量，只需走路6分钟就可以消耗掉。

同时，菠菜是叶黄素的重要来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的视网膜黄斑变性很有好处。

### 香菜

香菜又名胡荽、芫荽等，含有黄酮类、多酚类、挥发油、维生素、芦丁和绿原酸等，带有特殊的香气。香菜含有丰富的矿物质及维生素，常少量食用，对身体有益。

香菜含有丰富的矿物质及维生素，常少量食用，对身体有益。香菜辛温，含有芫荽油，有驱风解毒、芳香健胃的作用，入肺、胃可解毒透疹、疏散风寒，促进人体周身血液循环，故常用作发疹的药物。

### 荠菜

荠菜叶嫩根肥，具有诱人的清香，可用于制作饺子馅、煮粥、煲汤。

中医认为，荠菜味辛甘、性凉平，具有和脾、利水、止血、明目等功效，一般人群均可食用，尤其适宜消化不良、体质衰弱之人食用。

### 豆芽

春天是维生素B2缺乏症的高发季节，多吃些豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症，预防口角炎。

但豆芽性偏寒，烹饪时可配姜丝，以起到中和的效果。

另外，体质虚弱、慢性肠胃炎、消化不良的人不宜多吃豆芽。

### 马兰头

马兰头香气浓郁而独特，其中的维生素A的含量超过番茄，维生素C含量超过柑橘类水果。

中医认为，马兰头性凉味辛，具有清热解毒、凉血止血的功效。

经常吃马兰头对高血压、咽喉炎、急性肝炎、扁挑体炎等许多疾病都有好处。

在烹饪手法上，既可选择炒食或凉拌，也可晒成干菜备用。

### 蒲公英

蒲公英可凉拌、炒食、做汤，是药食兼用的植物。

现代研究还发现蒲公英具有消灭幽门螺杆菌的作用。

蒲公英叶子能用来熬汤，味道与菜汤无太大差别，注意在烹饪时可稍多放点油，煮久些才能祛除苦味。

### 春笋

竹笋味甘性微寒，入胃、大肠经，具有化痰下气、益气养胃、清热除烦的功效。

其低脂肪、低糖、多纤维的特点，对肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等患者有一定的食疗作用。



温馨提醒

我们喜欢吃青菜，很重要的一个原因是因为青菜中有丰富的维生素。青菜中有氧化酶，这个氧化酶能分解青菜中的维生素，而且在60—70℃活性最为强烈。所以青菜冷水下锅，氧化酶逐步让青菜中维生素的消失。从营养学的角度

来说，青菜还是热水下锅比较好，因为沸水能够迅速是氧化酶失去活性。值得注意的是，焯青菜时一定要迅速，这样营养才会流失的比较少。二是热水下锅青菜的口感更好。现代社会的人们不仅仅追求营养，也要追求口感。

我们都喜欢青菜碧碧绿绿的感觉，这样看起来食欲也更加好，在给绿叶蔬菜焯水的时候，可以在锅中加点食用盐或者花生油，也可以既放食用盐也放花生油，这样能让绿叶蔬菜在焯水以后还能保持翠绿诱人的色泽。



## 春菜好 别过量 烹饪焯水讲究多

在煎、炒、炸、炖等“十八般厨艺”里，焯水是最简单的一步。许多人认为，新鲜蔬菜经过焯水之后，会造成营养流失，习惯直接下锅炒。“食以安为先。”大多数春菜炒炒就能吃，但有一些菜吃前却需要焯水去除有害物质。

眼下春意融融，大量春菜、野菜新鲜上市，知道哪些食材“自带毒素”需要进行焯水处理，才能吃得美味又健康。

### 高草酸的蔬菜 绿叶菜 苦味菜

很多蔬菜中都含有大量的草酸，如菠菜、油菜、苋菜、马齿苋、荠菜等。

除此之外，还有苦瓜、竹笋、茭白等吃起来略带苦涩味的蔬菜草酸含量也比较高。

草酸可以进入血液循环到达身体各部位，和钙结合后形成草酸钙，沉淀在身体中，造成肾结石等各种疾病。

短期内摄入大量草酸，很有可能就会造成急性肾损伤。而且它不断沉淀，还会引起钙质偏低，造成缺钙。

所以烹饪高草酸食物前，最好先焯一下水，焯水时间越短越好，几十秒即可，笋、茭白、苦瓜可以多焯水几分钟。

利用草酸易溶于水的特性就可以去除大部分草酸。

### 亚硝酸盐高的蔬菜 香椿

除了草酸，有些蔬菜可能自带对身体不利的“毒素”。香椿有一种独特的香气——“春天的味道”。这是来源于香椿中特殊的挥发物萜烯类物质、酯类、酮类等。

鲜香椿中含有亚硝酸盐，亚

硝酸盐本身不致癌，但它在被我们吃进身体后，会在胃酸的环境下生成亚硝胺，亚硝胺属于致癌物，过量摄入会增加健康风险。

为了避免风险，最好食用时要挑选嫩芽，同时用沸水焯1分钟左右。

### 含秋水仙碱的蔬菜 鲜黄花菜

即将到来的四五月份，鲜黄花菜就会上市了。

鲜黄花菜含有秋水仙碱，经过胃肠道代谢后会产生二秋水仙碱，对呼吸道和胃肠道的黏膜有刺激作用。

处理不当食用后可能会出现腹痛、呕吐、腹泻等食物中毒症

状。

所以吃鲜黄花菜要注意两点，更安全：

1、去除根部及花蕊，冷水下锅焯烫2分钟，再用凉水浸泡2小时。

2、每天每人食用不超过50克。

### 含皂苷的蔬菜 四季豆

生的豆角、四季豆中含有皂甙，皂甙含有能破坏红细胞的溶血素，对胃肠道黏膜有强烈的刺激作用。不煮熟就食用可能造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻，出血性

炎症等一系列问题。

这些物质可以在彻底加热之后被分解，不过需要的加热时间比较长。要在100℃加热10分钟以上才能分解。

### 寄生虫风险的蔬菜 菌类 荸荠

菌类在生长时所需要的湿度、温度，特别适合虫卵的繁殖。水生食材如荸荠、莲藕、菱角生长在沼泽或水田里，表皮很容易附着寄生虫和细菌，尤其是

荸荠的蒂，这个部位更容易长寄生虫。

可直接用它们做凉拌菜，热水焯煮一下，虫卵就很难存活，食用起来更安全。