

当春食蔬滋味好

乍暖还寒的早春,阴寒渐退,阳气开始生发,冬季的膏粱厚味已经不合时宜了,因为油腻的食物容易让人产生饱腹感,易导致人体出现疲劳现象。与此同时,气候由寒转暖,气温变化较大,细菌、病毒等微生物开始复发,活力增强,容易侵犯人体而致病。随着春雷惊起的幼芽,雨水滋润的嫩叶,一茬茬春日的蔬菜新鲜上市,也为人们早春的饮食健康提供了丰富的选择。



韭菜

功效

- 1、补肾温阳:韭菜性温,味辛,具有补肾起阳作用,故可用于治疗阳痿、遗精、早泄等病症;
- 2、益肝健胃:韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,增强消化功能;
- 3、行气理血:韭菜的辛辣气味有散瘀活血,行气导滞作用,适用于跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、胸痛等症;
- 4、润肠通便:韭菜含有大量维生素和粗纤维,能增进胃肠蠕动,治疗便秘,预防肠癌。

菜谱:韭菜炒鱿鱼丝

葱姜蒜切好备用,韭菜洗净切好晾干备用,鱿鱼清理干净后入水焯一下,看到打卷后关火捞起。开火,油微热加入红辣椒和花椒爆出香味,倒入葱姜蒜爆炒,出味后加入韭菜,稍微炒一下,放入鱿鱼丝。最后用生抽,盐调味后即可出锅。

菠菜

功效

- 1、促进新陈代谢:菠菜中所含的微量元素,能促进人体新陈代谢,增进身体健康。大量食用菠菜,可降低中风的危险;
- 2、清洁皮肤、抗衰老:菠菜提取物具有促进培养细胞增殖的作用,既抗衰老又能增强青春活力。我国民间以菠菜捣烂取汁洗脸,可减少皱纹及色素斑,保持皮肤光洁;
- 3、通宿便、防痔疮:菠菜含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动的作用,利于排便,且能促进胰腺分泌,帮助消化,对痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用;
- 4、促生长、抗疾病:菠菜中所含的胡萝卜素,能在人体内转变成维生素A,维护正常视力和上皮细胞的健康,增加预防传染病的能力,促进儿童生长发育;
- 5、加营养、增健康:菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E等有益成分,能供给人体多种营养物质;其所含铁质,对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

菜谱:肉末粉丝菠菜

粉丝泡软,菠菜洗净切成寸段,入开水中焯烫,捞出控干水分。锅中放油烧热爆香葱碎,下肉末翻炒至变色。之后,加入酱油、料酒、糖和粉丝,再加一点水,烧至汤汁收干盛出。另起油锅,下入菠菜翻炒,再加炒好的肉末粉丝,搅拌均匀,最后以盐调味即可。

竹笋

功效

- 1、开胃健脾:竹笋含有一种白色的含氮物质,构成了竹笋独有的清香,具有开胃、促进消化、增强食欲的作用,可用于治疗消化不良,脘痞腹胀,食少纳呆;
- 2、润肠通便:竹笋甘寒通利,其所含有的植物纤维可以增加肠道水分的贮留量,促进胃肠蠕动,降低肠内压力,减少粪便粘度,使粪便变软利排出,用于治疗便秘,预防肠癌;
- 3、开膈消痰:竹笋具有低糖、低脂的特点,富含植物纤维,可降低体内多余脂肪,消痰化瘀滞,治疗高血压、高血脂、高血糖症,且对消化道癌肿及乳腺癌有一定的预防作用;
- 4、增强机体免疫力:竹笋中植物蛋白、维生素及微量元素含量均很高,有助于增强机体的免疫功能,提高防病抗病能力。

菜谱:咸肉竹笋汤

将竹笋、小排、咸肉分别洗净,咸肉、小排切块,竹笋剥去外壳,切块,葱切末,待用。将小排骨、咸肉入锅,加冷水,焯一下后,洗净。将焯好的小排、咸肉入锅,锅中放入水。大火烧开后,倒入料酒,继续烧开,改为小火焖烧1小时即可。

荠菜

功效

- 1、营养丰富:荠菜含有蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C及钙、磷、铁、钾、镁、锰、锌、铜等矿物质;
- 2、清香开胃:气味清香甘甜,能刺激食欲,开胃;
- 3、药用价值高:荠菜胡萝卜素和铁的含量较为突出,能显著防治夜盲症及缺铁性贫血。《本草纲目》记载:“荠菜性平味甘,具强筋健骨、平肝明目、降压、消炎之功。”中医还认为荠菜有清热解毒、凉血消肿和利尿等作用,对牙龈出血、肝炎、痢疾均有防治作用。

菜谱:荠菜跑蛋

将辣椒皮除去辣筋,用刀切碎与加入料酒的蛋调匀。荠菜洗净,除去老根,切碎,放入小碗里加少量的盐拌匀。起油锅,将荠菜入锅翻炒几下,滑入蛋液,翻炒至蛋结块即可。

