

# 春菜上市，营养师推荐这10种

□ 谷传玲

## 营养课进行时

春菜已大量上市，不仅口感鲜嫩，而且营养也很丰富。本期营养课着重推荐10种春菜，介绍其营养、吃法和部分烹调细节。

### 香椿富含维生素C

中国最新版食物成分表数据显示，每百克香椿含40毫克维生素C，远高于木耳菜、绿苋菜、芥蓝、菠菜、大白菜。香椿还富含几十种挥发性香气成分，因此非常鲜美。

沸水焯一焯，切个段儿或丁儿，牙齿再一嚼，其香气释放出来，接触味蕾，鲜美滋味立马爆满口腔。另外，炒鸡蛋、拌豆腐都很好吃，记得炒、拌前沸水焯50—60秒，去除亚硝酸盐。

### 芦蒿富含膳食纤维

芦蒿，也叫藜蒿、泥蒿，闻起来有股青草气，不浓，但很清新。它最大的营养优势是富含膳食纤维，每百克含膳食纤维高达9.23克，这水平可在蔬菜中称霸了，连吃着很有纤维感的莲藕，每百克的膳食纤维含量也不过4.9克。

膳食纤维太丰富也有弊端，如果芦笋放得久，纤维木质化，吃起来就会满口渣渣粗糙得很。所以芦笋要趁鲜吃，炒腊肠味道一绝，当然也可以清炒，比如炒豆干。

### 春笋富含钾

春笋每百克的能量为25千卡，不溶性膳食纤维却高达2.8克，比大多数蔬菜高。春笋还富含钾，充足的钾摄入对控制血压有帮助。

不过，春笋采挖后很快就会失水，口感也不再鲜嫩清脆，而是既硬又涩没法下嘴，营养品质也会降低。能现挖现吃的南方朋友真是有口福。北方朋友想吃春笋，可以考虑从大的生鲜

平台买，相比于小超市，保鲜会做得更好。

春笋跟腊肉是绝配，简单油焖也能鲜掉眉毛，在炒或做汤之前需要煮5—10分钟，除去春笋所含的单宁、草酸、氰苷、麻黄碱，口感就不苦涩了。

### 荠菜富含β-胡萝卜素

每百克荠菜含β-胡萝卜素2590微克，高于南瓜、芒果等橙黄色蔬果。而它每百克的维生素C含量为43毫克，吃200克就能满足每日维生素C需求的85%，这个含量比我们常吃的芥菜、西兰花、大白菜、菜苔、小白菜、彩椒、苦瓜、水萝卜等都高。

另外，每百克荠菜的钙含量是294毫克，常吃的蔬菜里也就香菜比它高，不过香菜作为调味品，吃得太少了，这样看还是荠菜在钙摄入量上更有优势。

荠菜可用来包饺子和包子，加鸡蛋火腿做饼，都很好吃，南方用它来包春卷和馄饨比较多，做时要沸水焯1分钟。

### 马兰头富含黄酮类化合物

马兰头每百克的胡萝卜素含量为2040微克，与木耳菜相当，比韭菜、小油菜还高。每百克的维生素C含量为26毫克，跟小茴香一样，比芹菜叶、鸡毛菜和油菜还高。重点是马兰头还富含抗氧化的黄酮类化合物，可以减少自由基对身体的氧化损伤。

吃时用沸水焯一下，然后浇上生抽，还有焯后的蒜末、辣椒，味道清香。

### 蒲公英营养丰富

以100克新鲜蒲公英叶子为例，其维生素C含量为47毫克，是大白菜的1.3倍；其维生素B<sub>2</sub>含量为0.39毫克，平时饮食中容易缺乏维生素B<sub>2</sub>，因而导致脂溢性皮炎、乏力、口角炎、眼球结膜充血等症状；其钾含量高达327毫克，常吃对控制血压有帮助；此外，它的胡萝卜素含量也很优秀，是胡萝卜的1.8倍。



视觉中国供图

胡萝卜素能在体内转化为维生素A，对眼睛和皮肤健康有益。

蒲公英叶子可以洗净后生吃，若嫌苦，可以蘸点番茄酱或少量黄豆酱，也可以用来做鸡蛋汤，味道都不错。

### 蚕豆含膳食纤维和钾

蚕豆属于杂豆，每百克新鲜蚕豆的膳食纤维含量为3.1克，比西芹还高55%；蛋白质含量接近9%；同时富含钾，含量为391毫克。

可以直接炒菜，也可以微波烹调或者蒸，甘甜绵软很好吃。

### 草头中胡萝卜素含量可观

草头，也叫苜蓿，每百克草头的胡萝卜素含量高达5490微克，维生素C含量更是高达102毫克，仅次于甜椒和彩椒，比西兰花、小白菜、芥蓝、菜心这些蔬菜都高；钙含量高达112毫克，也是蔬菜中的佼佼者。

上海的经典做法是：急火快炒，出锅前再淋点白酒，浇个热油，清香、酒香都给激发出来了，别有一番风味。

### 枸杞芽钙含量优秀

枸杞芽也叫枸杞头，每百克的钙含量高达146毫克，比芥蓝、小白菜和空心菜还高；钾含量也很优秀，为412毫克，对要控血压的朋友很友好。《红楼梦》里薛宝钗和贾探春就让厨房做油盐炒枸杞芽这道菜，推荐买回去尝尝。

### 韭菜对眼睛健康有益

韭菜的β-胡萝卜素含量较高，可以在体内转化为维生素A，对眼睛健康有益。其钾含量也还可以，对于控血压的朋友很友好。

韭菜难嚼是因为它的膳食纤维为不溶性，不过其膳食纤维含量并不丰富，每百克的含量只有1.8克，远不足莲藕、西芹、四季豆、山药、芋头、空心菜的一半。

可以用韭菜炒鸡蛋、豆腐、炒虾仁、蛏子、花蛤、猪肝、鸭血，味道非常鲜美。也可以用它和鸡蛋一起做饺子和包子。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)

## 袖珍“玉米”：玉米笋与珍珠笋

□ 谈宜斌

没吃过玉米的人少见，但没吃过玉米笋和珍珠笋的人恐怕不在少数。这也难怪，因为玉米笋在20世纪80年代才进入中国食谱，是世界上新开发的高档蔬菜之一；珍珠笋虽在中国食用历史较长，却并未得到普及和推广。

### 玉米笋远销国外

玉米笋，又叫笋玉米、蔬菜玉米或

水果玉米，是玉米类植物的一个变种，主产于泰国和中国台湾，大量销售于美国、日本、加拿大及东南亚一带。近年来，我国农业科研部门已培育出了玉米笋良种，并在许多地方推广种植，收到了较好效益。

笋，《现代汉语词典》解释，即“竹的嫩芽”。但人们习惯性将嫩脆甘美的蔬菜称作笋，如茭白叫茭笋、蒲菜叫蒲笋、

莴苣叫莴笋、石刁柏叫芦笋、胡萝卜叫甘笋(限广东)，甚至将有笋脯之味的嫩梅干菜叫梅干笋等。玉米笋实际上是从玉米秆上采摘下来的嫩穗，剥去外壳，如指头大小，子粒如芝麻，形如缩小版玉米棒子。

玉米笋常见春天的餐桌上，入馔既可烹炒，又可做菜肴的配料和加工罐头，具有脆嫩无渣、清新可口、形状优美等特点。无论做什么菜，都保留着玉米的甜香味儿。广州菜根香素食馆曾推出一道以玉米笋和蘑菇为原料的素菜，叫“鲜菇珍珠笋”，就备受中外食客赞赏。山西沁县食品厂生产的玉米笋罐头，亦被搬上了国宴，并销往北京、上海、广州等全国许多地方，还出口到英国、加拿大等国家，供不应求。

### 珍珠笋成为时令尝鲜代表菜

珍珠笋跟玉米笋一样，也是从玉米秆上采摘下来的。但此珍珠笋非彼玉米笋，虽在形态和生态上一致，却是普通玉米中的嫩穗，即刚乳化成玉米粒的嫩玉米棒子。

据日本学者筱田的《中国食物史研究》记载：“玉蜀黍长到三厘米左右时称

为珍珠笋。传说西太后爱吃，被作为她奢侈的一个例子。北京北海公园的仿膳(即西太后御厨开的饭店)有“珍珠笋”这个菜。”名厨胡长龄在《金陵美肴经》中指出：“珍珠笋并非指已经生长成熟的玉蜀黍，而是指刚刚长出的嫩芽玉蜀黍，状若羊角笋尖，只有4厘米长，1厘米粗。这原料质地十分鲜嫩，无筋瓣……20年代前后，金陵高档的筵席上，此种原料常作为人们时令尝鲜的代表菜。”

珍珠笋烹调应用上同玉米笋一样，可整只用，也可以剖或加工成条、段、片和丁，采取炒、烩、烧、蒸、焗、炆等技法来做菜，配荤、配素或单独成菜无有不可。如鸡茸珍珠笋、海参珍珠笋、干煸珍珠笋、海米珍珠笋、红烧珍珠笋等。尤其适合做菜肴的围边和装饰品，即将熟制好的整只珍珠笋摆在盘子的周围，再将所烹制的菜肴堆放在盘子正中央，令人赏心悦目，冷菜热菜均可。做汤同排骨一起炖煨，先放排骨后放珍珠笋，排骨渗透着笋鲜，笋鲜里渗透有肉味，那风韵、那鲜美，只有吃过的人才领会得到。

(作者系中国科普作家协会会员)



清炒玉米笋 视觉中国供图