

中国人素来爱尝春鲜,刚冒头的嫩芽,带着春日蓬勃的朝气,更是老辈人传下来的时令讲究。大江南北,都藏着独一份的“春鲜”,吃上一口,才算真正迎来了春天。

舌尖上的早春滋味

□ 李东烨

陕西·槐花麦饭

四月的关中平原,槐花一串挨着一串,白花花像漫天飞雪,清甜香气飘出老远,它成了陕西人春日里割舍不下的念想。摘槐花要挑将开未开的花苞,这时的槐花最香、最甜。

槐花的碳水化合物含量高,几乎能抵半份主食,叫它“麦饭”名副其实。它还富含膳食纤维和维生素C,黄酮类物质含量可观,尤其是芦丁,能帮助保护血管、改善微循环,对控制血压也有一定益处。

槐花麦饭做法简单,新鲜槐花洗净沥干,撒上薄薄一层面粉,上锅蒸10分钟就能出锅。趁热拌上蒜泥、盐、醋和辣子油,或者只滴几滴香油,吃起来清甜软糯,满口槐花香。槐花做饼、炒蛋、包包子都是美味,但最地道的乡野味,还得是这碗麦饭。



湖南·蕨菜炒腊肉

紫褐色的蕨菜看着其貌不扬,营养却十分丰富。蕨菜的膳食纤维含量极高,能促进肠道蠕动;还富含黄酮类化合物,有抗氧化、调节血脂等作用。

蕨菜含有原蕨苷,存在一定致癌风险,但不用过分担心,开水焯烫1-3分钟,再用清水泡大半天,就能去除大部分有害物质,吃起来也更脆嫩。

蕨菜和腊肉是“黄金搭档”。肥瘦相间的腊肉蒸熟切片,下锅炒出油香,再放入焯好的蕨菜大火快炒,出锅前撒上干辣椒段和青蒜段,咸香、脆嫩、微辣交织,香得很。蕨菜要吃鲜的,清明前后十来天的最嫩。



(作者系首都保健
营养美食学会理事)

本版图片由AI制作

北京·炸香椿鱼

三月中旬,北京胡同里的香椿树冒出紫红嫩芽,春天便真真切切地到了。香椿芽香气霸道,闻着就让人食欲大开。它富含酚类、类黄酮等抗氧化成分,还有维生素C、B族维生素,以及钙和钾。不过,香椿中的亚硝酸盐摄入过量有一定的致癌风险,好在简单焯(chāo)烫,就能去除八九成,切记不要生吃。

香椿炒鸡蛋、拌豆腐都是家常菜,最地道的吃法还要数炸香椿鱼。掐下最嫩的香椿芽,洗净焯水后裹上调成稀糊的鸡蛋面粉,下锅炸至金黄酥脆,咬上一口“咔嚓”响,外酥内嫩,满嘴都是香椿的独特浓香,蘸点花椒盐,滋味更纯粹。香椿吃的就是一个“嫩”字,“春芽夏茎秋叶老”,谷雨前的香椿芽最是鲜香。



上海·香干马兰头

“明前马兰菜中宝”,清明前后,上海郊外的马兰头一丛丛冒出来,带着泥土的清新气息。经上海人巧手烹制,立马变成春宴上清爽解腻的小菜。马兰头高钾低钠,适合高血压人群食用,同时它的β-胡萝卜素含量也很高,护眼效果极佳。中医认为,马兰头性凉,能清热解毒,春天容易上火,吃点正合适。

香干马兰头是经典冷盘,做法不难。马兰头洗净焯水,挤干切碎,五香豆腐干切小丁,和马兰头放在一起,加盐、少许白糖提鲜,再淋上香油拌匀。讲究些的,还会撒几粒松子仁增香。马兰头的清香、豆干的醇香,搭配香油的温润和白糖的微甜,口感层次分明,一口吃下去,满是江南春天的温润雅致。



云南·清炒枸杞头

当北方还在盼着树木发芽时,云南的春天早已绿意盎然。二三月间,田埂边的枸杞头纷纷冒尖,入口带着一丝清苦,回味却甘甜悠长,特别有春天的味道。

枸杞头的钙、钾等矿物质含量高,对高血压人群十分友好,老辈人常说它能清肝明目,是春日养生佳品。

清炒枸杞头最能凸显本味,掐下最嫩的尖,洗净备用。热锅凉油,放几粒蒜瓣炆锅,倒入枸杞头大火快炒,叶子微微变软就加盐出锅。炒得快才能锁住嫩劲和清香,入口先苦后甜,仿佛嚼碎了山野晨露。枸杞头凉拌、煮汤都清爽,和云腿一起炒,味儿更浓。

