

# 阳春三月季 吃笋正当时

为您推荐几款关于笋的美食

“处乃竹乡，春笋满山谷。山夫折盈把，把来早市鬻。”这是唐朝诗人白居易所述的《食笋诗》。从古至今，从南至北，春笋都是人们饭桌上不可缺少的美食，洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口的春笋被誉为“菜王”，又被称为“山八珍”。而且春笋含有丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，特别是纤维素含量很高，常食有帮助消化、防止便秘的功能。今期舌尖上的张槎，就带大家教大家做家常笋菜，享受春天的味道吧！



春笋。

春笋。

## 食用不当 春笋变“春损” 不宜食用春笋四类人群

1、胃肠疾病或者是肝硬化的患者少吃。多吃春笋会很容易造成胃出血以及肝病加重等不良后果。

2、有尿道结石的患者要少吃。春笋中含有一种物质叫做草酸，草酸这种物质很容易和钙发生化学反应生成草酸钙，草酸钙是一种难溶于水的物质沉淀在肠胃中。

3、儿童少吃。儿童吃多了春笋容易会伤胃。

4、有过敏症状的患者少吃。因为春笋是在春季吃的，过敏人群吃春笋的话对于摄入性过敏的人来说最容易引起荨麻疹。

### “笋”地推荐

张槎沙口笋名气远扬已久，当年美国总统尼克松访华，张槎笋就曾被专机运送到北京招待贵宾，堪称国笋！想吃到正宗的“靛笋”，不妨到一下几家名店试试。

### 张槎生态园

地址：张槎西路沙口水闸附近

电话：0757-82121328

公交：搭乘南高33路、102路、178B路到沙口下车

### 银天大酒店

地址：佛山市禅城区张槎一路117号

电话：0757-82202628、0757-82204488

公交：搭乘102路、124路、128路157路、164路、173路到“村尾”下

### 禄华茶苑

地址：佛山禅城区张槎昌荣路5号(健博通北侧)

电话：0757-82250333

公交：搭乘121路至泰华路站下

### 东海明珠酒家

地址：张槎四路11号(近地税局)

电话：0757-82212281

0757-82218157

公交：搭乘102、123、117、119、124、158到张槎三路下车

整理/麦玮忻

### 【春笋里脊】

主料：猪里脊肉150克、净春笋50克

调料：精盐5克，味精0.5克，绍酒10克，干淀粉15克，水淀粉10克，鸡蛋清1只，精制菜油250克(实耗60克)

做法：

1.猪里脊肉切丝，放在容器中加入冷水浸没，浸至白净。沥去水分，放入碗内，加精盐4克，绍酒5克，味精、鸡蛋清、干淀粉拌匀上劲待用。

2.春笋煮熟，切成同肉丝粗细长短相等的细丝。

3.炒锅上旺火烧热，放精制菜油，烧至四成熟，放入肉丝，用铁勺拨散，待肉丝变色，倒入漏勺上沥去油。

4.原锅上火，放入精制菜油30克，倒入春笋丝煸炒，放入绍酒5克，盐1克及少量的汤，用水淀粉勾芡，倒入肉丝颠翻几下，淋入少量油翻锅装盘即成。



姜葱炒春笋。

2.锅内加水烧开，放入笋片煮透，捞起待用

3.烧锅下油，下姜片，红萝卜片爆香，放入春笋，香菇，撒入绍酒，调入精盐，味精，白糖，麻油，胡椒粉炒匀，用湿生分勾芡，下葱段，下包尾油即成。

### 【剁椒春笋】

主料：春笋2根(约300g)、剁椒50g(也可将泡椒切成小丁)、青蒜(南方也叫蒜苗)100g

辅料：老姜5g、绍酒2茶匙(10ml)、生抽2茶匙(10ml)、油1汤匙(15ml)。

做法：

1.春笋剥去外皮洗净，切成5cm长、1cm宽的小段。

2.青蒜洗净去根，切成5cm长的小段。老姜去皮切丝。

3.中火烧热锅中的油，待烧至五成熟时将剁椒和老姜丝放入爆香，随后放入春笋段翻炒约5分钟。

4.锅中放入青蒜段，再调入绍酒、生抽翻炒片刻即可。



剁椒春笋。

### 【笋耳汤】

材料：春笋、黑木耳。调

料：色拉油、葱花、盐，黄酒、味精。

做法：

1.春笋切薄片，黑木耳水发后洗净。

2.色拉油下锅烧热放入葱花、笋片煸炒数下后，放入黑木耳。

3.最后调入盐、味精、黄酒和适量水，汤开后即可。

### 【泡春笋】

材料：净春笋5000克、料酒150克、辣椒面150克、盐250克、大料25克、桂皮少许

做法：

1.将春笋用刀切成两瓣或四瓣用盐水煮开，再放入八角、桂皮、料酒等煮0.5小时左右，去沫，连汤带笋倒入盆中凉透。

2.取泡坛一只，倒入凉透的原料，加辣椒面，注意汤水不能过多。盖好坛口，1星期后即可食用，食用时可根据需要进行改刀。

### 【鸡味春笋条】

材料：春笋500克，鸡汤1碗，干辣椒2只，麻油25克，料酒1勺，生姜、白糖、盐少许。

做法：

1.将笋剥去笋壳，洗净，切条，入开水焯5分钟捞出

2.过凉水，与鸡汤、麻油、生姜一起下锅用中火烧开

3.倒1勺料酒加干辣椒，用小火煨8分钟；加盐及白糖调味，再煨片刻即可。



鸡味春笋条。

### 【姜葱炒春笋】

主料：鲜春笋300克，香菇50克，红萝卜10克

辅料：生姜10克，葱10克

调料/腌料：精盐6克，味精5克，白糖2克，绍酒5克，花生油15克，麻油2克，胡椒粉1克

做法：

1.春笋切日字形厚片，香菇浸透切块，红萝卜切片，生姜切片，葱切段。