# 五月品鲜季 吃笋正当时

## 南海的竹笋陆续上市，一起看看食用竹笋的好处和几种美味做法

**水分充足、清新爽口、肉质鲜嫩、味甜无渣、可汤可炒……在南海，桂城林岳“吊丝丹”和狮山罗村朗沙沙口笋两大品牌远近驰名，每年上市时节都会吸引大量食客前来品尝。**

**目前，南海的竹笋正陆续上市。吃竹笋有哪些好处？哪几类人不宜多吃？怎么做比较好吃？下面来一探究竟。**

### 吃竹笋的好处

**●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，可用于治疗胃胀、消化不良、胃口不好等病症。

**●宽胸利膈、通肠排便**

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，使粪便变软而利于排出，用于治疗便秘，预防肠癌；此外，它的高含量纤维素在肠内可以减少人体对脂肪的吸收，减少与高血脂有关疾病的发病率。

**●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，对治疗高血压、高血脂、高血糖症有帮助，且对消化道癌肿及乳腺癌有一定的预防作用。

**●增强机体免疫力**

竹笋中植物蛋白、维生素及微量元素的含量均很高，有助于增强机体的免疫功能，提高防病抗病能力。

### 如何挑选竹笋？

**1、看根部：**竹笋根部要突显红色，红的笋更鲜嫩。

**2、看枝节：**节与节之间的距离越近的竹笋越嫩。

**3、看外壳：**竹笋的外壳色泽鲜黄或淡黄略带粉红、笋壳完整且饱满光洁的质量较好。

**4、看肉色：**用手握住竹笋则手感饱满，观其肉色则洁白如玉的竹笋宜选购。

### 竹笋食用注意事项

●食用前先用开水焯过，尽量将笋中的草酸去除。

●竹笋性寒，故尿路、胆结石患者以及脾虚、肠滑者慎用。

●竹笋含有较多粗纤维，容易使胃肠蠕动加快，对胃溃疡、十二指肠溃疡、胃出血患者极为不利，有此类病症的人不宜食用。

●不可多食，食用过多易诱发哮喘、过敏性鼻炎、皮炎等。小儿应少吃。老人吃笋一定要细嚼慢咽。

●忌与鹧鸪肉同食，以免引起头痛和咽喉脓肿。

### 六种人不宜多吃竹笋

**●胃不好的人**

竹笋性寒味甘，而且含有很多纤维素，消化系统不好的人要注意慎重食用，特别是有较为严重的胃病以及慢性肠炎等疾病的患者。吃太多竹笋容易出现腹泻、肠胃绞痛等不适，因此不宜多吃。

**●皮肤病患者**

竹笋中含有很多微量元素，对皮肤病患者来说，其中一些元素容易导致皮肤病加重，让症状更加明显。

**●过敏体质者**

竹笋属于发物，容易导致上火、生痰、发疮、过敏，或令旧疾复发、新病加重，因此这类人不宜多吃。

**●发育期儿童**

处于发育期的儿童，骨骼发育尚未成熟。竹笋中含有的草酸会影响人体对钙和锌的吸收和利用，如吃竹笋过多，会使儿童缺钙易患软骨病，缺锌会造成生长发育缓慢。所以，发育期儿童不宜多吃竹笋。

**●高血压患者**

高血压患者最好不要吃，因为竹笋中的某些物质对病情会有影响。另外，骨折恢复期的人也要注意不要吃竹笋，否则不利于恢复。

**●结石病**

因竹笋中含有草酸盐，在体内和钙发生反应易产生草酸钙，这是结石的主要成分，要是吃竹笋，可能会加重结石病病情。

### 超美味的竹笋做法

**●油焖竹笋**

**食材：**竹笋、料酒、生抽、老抽、食盐、白糖、植物油、香油

**步骤：**

1、将竹笋去壳洗净，放入锅中焯水；

2、约三分钟后捞出沥干水分，并切成小段；

3、起油锅，放入竹笋翻炒片刻后加入适量料酒；

4、加入食盐调味，再倒入适量生抽与老抽，并翻炒均匀；

5、加入少许白糖，翻炒均匀后加入清水，加盖焖煮片刻；

6、最后淋上些许香油，即可出锅。

**小贴士：炒春笋前焯一下水会更鲜嫩。**

**●三杯春笋**

**食材：**竹笋、九层塔、辣椒、生姜、植物油、香油、米酒、生抽、冰糖

**步骤：**

1、将竹笋去壳洗净，切成块状，将生姜、辣椒切成斜片状，将九层塔洗净，取叶片备用；

2、起油锅，将油烧至七成热后，放入笋块炸至表面微微收缩后捞出；

3、另起锅，倒入少量香油烧至五成热，放入生姜片、辣椒爆香；

4、放入炸过的笋块，并倒入适量生抽、冰糖翻炒片刻；

5、锅中倒入适量米酒，大火炖煮至汤汁渐浓；

6、最后撒入九层塔，翻炒至叶片变软即可。

**小贴士：加入冰糖后，菜的色泽会更红亮。**

**●菠菜三丝卷饼**

**食材：**竹笋、胡萝卜、莴笋、菠菜、面粉、植物油、食盐、生抽、清水

**步骤：**

1、竹笋、胡萝卜、莴笋去皮洗净备用；

2、起油锅，将备好的竹笋、胡萝卜、莴笋放入锅中翻炒，后加入食盐、生抽调味，翻炒均匀，盛出备用。

3、菠菜加水煮熟，捞出晾至不烫手，连水一起倒入搅拌机，搅成菠菜汁（不用搅太烂），撇去表面的泡沫；

4、面粉里加一勺盐，慢慢加入菠菜汁，一边加一边搅拌；

5、面粉调和至稀糊状，用勺子舀起可以顺利滑落即可；

6、平底锅抹一层薄油，倒一勺面糊，摇均匀后，用慢火烘，饼皮略焦即可；

7、将馅均匀铺在饼皮中间，卷起即可食用。

**小贴士：可以根据自己的口味搭配馅料，还可以在饼皮上放辣椒酱或甜面酱。**

**●荠菜炒竹笋**

**食材：**竹笋、荠菜、食盐、白糖

**步骤：**

1、竹笋去壳洗净，荠菜去掉老叶，保留根部，洗净备用；

2、将洗净的荠菜放入沸水中焯烫1分钟，捞出来挤掉水分，切成碎末；

3、将竹笋切成滚刀条，放入沸水中加少许盐焯2分钟，以去除涩味，捞出沥干水分；

4、另起油锅，先取一半荠菜末翻炒至香酥，后放入焯过的笋，再加适量食盐、白糖和剩下的荠菜末翻炒均匀即可。

**小贴士：荠菜的根部是其香味的主要来源，所以一定要保留根部且仔细洗净至完全没有泥沙。**

**●荠菜竹笋豆腐羹**

**食材：**竹笋、口蘑、荠菜、豆腐、植物油、食盐、胡椒粉、水淀粉

**步骤：**

1、竹笋去壳洗净，荠菜去掉老叶，保留根部，洗净备用，将口蘑切小片、豆腐切丁备用；

2、将洗净的荠菜放入沸水中焯1分钟，捞出来挤掉水分，切成碎末；

3、将竹笋切成滚刀条，放入沸水中加少许盐焯2分钟，以去除涩味，捞出沥干水分；

4、起油锅，加入口蘑翻炒片刻，后加入竹笋翻炒，倒入适量开水煮开，后放入豆腐丁和荠菜碎炖煮；

5、加入适量盐和胡椒粉调味，再慢慢放入水淀粉勾薄芡；

6、炖煮片刻后，即可出锅。

**小贴士：豆腐最好选择嫩豆腐，口感会更好。**

**●雪菜春笋炒毛豆**

**食材：**竹笋、雪菜、毛豆、干辣椒、生抽、盐

**步骤：**

1、先将竹笋剥皮，再削干净，纵切成四半后切成片，雪菜切小段；

2、锅内烧水，放入适量盐，水开后将笋片放下煮熟后捞出（可以准备一碗冰水，将煮熟的笋片捞出放进去，这样可以让笋片口感更爽脆）；

3、锅内热油，放雪菜、毛豆和少许干辣椒翻炒，将雪菜和毛豆炒熟；

4、放入煮熟的笋片，加适量生抽，翻炒均匀爆香后即可出锅。

整理/珠江时报记者 刘浩华

# 两种病进入高发期 儿童最易中招

## 一起了解手足口病和疱疹性咽峡炎的处理和预防方法

**每年5~6月是病毒传播爆发期。其中有一个病毒“团伙”，它们主要找5岁以下儿童下手，一旦遭受它们的袭击，孩子们多会咽痛、厌食、发热，手、足、口腔、臀部等部位出小疱疹或皮疹，别提多难受了。**

**罪魁祸首就是手足口病和疱疹性咽峡炎，各地一些班级甚至因此停课，就诊患儿人数剧增。据广东疾控5月12日发布的数据显示，每年4~7月是手足口病和疱疹性咽峡炎的高发季节。**

**那么，应如何辨别手足口病和疱疹性咽峡炎？孩子得了手足口病或疱疹性咽峡炎，家长该怎么处理？平时应怎样预防？一起来了解。**

### 怎么辨别手足口病和疱疹性咽峡炎？

**1 从疱疹的位置鉴别**

**相同处：**疱疹性咽峡炎和手足口病感染后，口腔的咽部和软腭都会长疱疹。

**不同处：**感染手足口病的孩子，除了口腔咽部和软腭有疱疹外，口唇、手和脚，包括肛门周围，也会长透明小水泡，有时膝盖和手肘也会有皮疹。

**2 从症状上鉴别**

**相同处：**感染疱疹性咽峡炎和手足口病，会伴有不同程度的发热和咽痛。

**不同处：**感染疱疹性咽峡炎的孩子，是先发热再发现疱疹，突然性的高热不退，体温在39℃~40℃左右，发热时还可能伴有抽搐，随后就诊时发现口腔有疱疹，孩子咽痛明显，吃东西哭闹难受。发热时间会持续3~5天。

大多数手足口病是先发出疹再发热（有的也会无热），一般是中低热，体温不高于38.3℃，咽痛症状比较轻，有的孩子甚至没有咽痛症状，发热1~2天就恢复正常。

**3 哪种更可怕？**

疱疹性咽峡炎来得更凶猛，会让家长慌了阵脚，但从并发症来说，手足口病要更危险。

疱疹性咽峡炎极少出现严重并发症和重症病例，而手足口病却有1%左右的重症病例，尤其是3岁以下的孩子，会引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症，有的时候甚至会危及生命。

在发现孩子手脚长水泡后，更需要密切观察孩子有没有重症表现。

### 孩子得了手足口病或疱疹性咽峡炎，家长该怎么处理？

由于两种疾病的病原体大部分有重叠，出现的症状有相似之处，感染后的处理方式也相同。

**1 放轻松，但也要密切关注孩子的状态**

大多数患者症状轻微，且都是自限性疾病，一般发病后5~7天可自愈，只要对症治疗就可以了。

但是也一定不能掉以轻心。极少数患者可出现无菌性脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、神经源性肺水肿和心肌炎等，个别重症患儿病情进展快，可导致死亡。

重症手足口病进展迅速，且后果严重，所以孩子得了手足口病，家长要密切关注其身体状况。

**2 居家观察，避免传染给他人**

如果孩子症状较轻，无须住院治疗，那么感染期间要暂时居家观察，直至所有疱疹都变干方能回园上课，一般需要1~2周时间。

为什么要隔离这么长时间？因为小孩发病后，就可通过咽部分泌物和粪便排出病毒，其中粪便病毒排毒时间可长达4~8周，通常以发病后1周内传染性最强。

居家观察的目的是阻断传播，居家期间应避免与其他儿童接触，以免传染给他人。

**3 注意卫生**

手足口病和疱疹性咽峡炎听起来好像是小孩子才得的病，但实际上成人也可感染肠道病毒。

成人感染后通常不会发病（隐性感染）或者只出现较轻的症状，隐性感染与显性感染之比约为100:1。虽然没有症状，但是成人会把病毒传染给孩子，成为传播的桥梁。

**4 一旦发现以下情况应立即就医**

●持续高热不退

●精神差、呕吐、易惊、肢体抖动、无力

●呼吸、心率增快

●出冷汗、末梢循环不良

●高血压

●外周血白细胞计数明显增高

●高血糖

### 平时要怎么预防手足口病和疱疹性咽峡炎？

**1 勤洗手**

教育、指导孩子养成正确洗手等良好的卫生习惯；饭前便后、外出回家后要用肥皂或洗手液等给孩子洗手。

**2 少去人流多的地方**

流行期间不宜带小朋友到人群聚集、空气流通差的公共场所；避免接触患病儿童。

**3 讲卫生**

注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被；婴幼儿的尿布要及时清洗、曝晒或消毒。

**4 注意饮食卫生**

儿童使用的餐具及婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗、消毒；不要让小朋友喝生水、吃生冷食物。

**5 打疫苗**

EV71疫苗可以预防重症手足口病，6个月到5岁的婴幼儿可以接种。

整理/珠江时报记者 刘浩华