

# 舌尖上的春天

清明时节饮食宜清淡，  
时令食材更具营养价值



■当季的明星食材香椿。

## 哪些是当季的“明星”食材？

### 香椿

“雨前香椿嫩如丝，雨后椿芽如木质”。近期，南海市民的餐桌上，多了一种名为“香椿”的野菜食材。香椿又叫“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽，营养价值很高，一般谷雨前后就可以采摘。第一次采摘的叫头茬春芽，不仅鲜嫩而且香味浓郁。

香椿美食当属香椿炒蛋，是一道极其亲民家常美味。将椿芽和蛋液拌匀，滑入油锅，哗啦一声就涨成蓬松灿黄的一大朵。香椿的气味被热油激发得淋漓尽致。香椿同鸡蛋黄绿交错，美若梵高的画卷，光是看着就叫人食指大动。香椿的香气与鲜嫩混着鸡蛋的香气与鲜嫩，可谓香上加香，嫩上添嫩，既简单又美味。香椿还可以搭配鸡汤，用鸡汤浸香椿，香椿的鲜甜充分萦绕舌尖，口感细滑，让人提神解气。香椿竹笋、香椿拌豆腐、香椿拌花生等各式菜肴也很受市民欢迎。



■香椿千层糕。



■天妇罗脆浆油炸泰国仙草。

### 蕨菜

蕨菜，被誉为“山野菜之王”“雪果山珍”。蕨菜营养丰富，有提神、去油腻、助消化的作用，吃起来清脆细嫩，滑润无筋，味道馨香。

但是，蕨菜味微苦，食用前需要经过沸水烫后，再浸入凉水中除去异味。拿来烫火锅、拌凉菜都很相宜，配上酸萝卜和剁椒炒制，酸辣爽口。而地道的蕨菜吃法，要数与腊肉相配。蕨菜去掉头尾切成小段，去除苦味，腊肉煮熟，切成薄片，一起入锅翻炒，再加入豆瓣酱添味儿。金黄透明的腊肉咸鲜，带有特殊草木清香的蕨菜滑润，搭配在一起，开胃下饭。

### 河虾

民谚有云“三月黄鱼四月虾”，所谓“四月虾”，就是指河虾，也就是清明虾。

清明前后，雨水增多，河水水量充沛，而且气温回升，水中的河虾食物也增多了。此时的河虾不但价格实惠，而且口感鲜甜。河虾肉质肥厚，味道鲜美，富含蛋白质，适于多种方式烹调。中医认为，其味甘性温，可补肾壮阳，滋阴健胃。白灼后加蒜蓉，沾上酱油，吃时无任何虾籽杂质，鲜香四溢，回味无穷。

■咖喱叶牛肉。

### 韭菜

清明前后的春韭叶似翡翠，根如白玉，脆嫩鲜美、清香馥郁。它的根和茎贮存了大量养分，吃韭菜可增加脾胃之气，强化肝功能，是防春困的良蔬。此外，它含有较高的胡萝卜素和维生素C，也有大量的膳食纤维，能促进肠胃蠕动，具有养阳的功效。

烹调方面，韭菜可炒食，荤素皆宜，用韭菜搭配肉馅包饺子，或者韭菜炒豆腐、炒鸡蛋，都是一些较为常见的做法。其中的诀窍是先将菜头放入先煮，再把菜剩余部分入锅，以保证“五成熟”程度均匀且色泽青翠。市民买韭菜时要挑选带有光泽的用手抓时叶片不会下垂，结实而新鲜水嫩的。新鲜的韭菜洗净后切成段，沥干水分，装入塑料袋后，再放入冰箱，其鲜味可保存两个月。

### 春笋

昭苏万物春风里，更有笋尖出土忙。每逢3月至4月中都是春笋旺季生长期，吸收了去年的养分，再在土里“休养”了一个冬天，这时的笋是最嫩、最灵、最鲜的，而且营养价值丰富。市民在挑选春笋时，要看笋头的芽，如果枯萎了说明品质就不是很好。从根部到尖部不超过30厘米，笋节之间越紧密，肉质也就越细嫩。

一般的家庭做法有春笋烧蛋、油焖春笋、春笋焖鸡等。用清晨新采下的鲜笋烧腊肉，笋白而肉红，颜色煞是好看，笋的清香能够化解肉的油腻，腊肉的咸味又赋予了春笋更富层次的味觉，香脆鲜嫩，在舌尖层层绽放，每一口都是春天，每一口皆怀爱意。喝口汤吃块笋，鲜味在口腔舒展，那才算是有了春天的样子。春雨绵绵时拿笋子来凉拌也是极好的，春笋焯水沥干，撕成细丝，浇上辣椒酱也好，用酱油蘸了也好，口腔间可以感受到浑然天成的清爽。

### 芥菜

芥菜又叫清明菜，“芥”与“桥”同音，每到清明节，南海人都喜欢用芥菜做菜，希望搭起思念的桥梁，追忆已故亲人。它备受市民喜爱，还因其具有清肝明目，助于消化之功能。

作为春天时令菜之一，它的尝鲜期非常短暂，只有在清明时节最鲜嫩。这种菜叶片长得很长，淡淡的味道，没有葱味的浓郁，但比韭黄清雅，吃起来口感脆嫩无渣。要说芥菜的最佳搭配，莫过于被烧得又香又脆的烧肉。脆嫩爽口的芥菜与甘香丰腴的烧肉结合，是清明的专属味道。翠绿的芥菜，配以烧肉大火爆炒，散发出浓浓的芥香，清甜爽口，肥而不腻，唇齿留香。



## 延伸

### 新南海人潘小贤 拥有一个“香草王国”

在三水一个四面环水的小岛上，藏着一个独特的“香草王国”。驾一叶轻舟而至，大片翠绿的香草类植物就像铺在大地上的绿毯子。这是一个香草种植基地，占地面积近30亩，种植有香兰叶、马蜂橙、咖喱叶、柠檬香茅等近10个品种的香草。

市民或许对香草有些陌生，但其实这是一种源自东南亚的，对人体具有保健作用，以及适应性强、生长快、病虫害少、基本不需施用农药的绿色保健蔬菜。

这个种植基地的主人，是新南海人，80后女生潘小贤。四年前，为了让周边亲朋好友吃上健康食材的她，接受了外国友人的建议，选择种植香草。“查找资料发现，香草有很多食疗功效，通俗点解释，就是外国版的姜葱蒜。虽然是一种配料，但对人体有活血功效，所以很受欢迎。”在经营种植场之外，潘小贤还在里水大冲经营着一家以香草为主题的私房菜馆。招牌香草鸡、香草风味鸡脚、香乐骨等运用香草做成的菜式，在当地具有较高知名度。

春天时分，香草开始陆续收成，尤其是香茅，很多市民已经前来尝鲜。“香茅主要是助消化，提振人的阳气。”她介绍，香茅的味道和芦笋、洋葱、豌豆等蔬菜都非常匹配，鸡肉、鱼肉料理也可以把香茅当作填料塞入肚子内帮助去腥，贝类海鲜也能透过香茅提鲜。其中，香茅虾是一个较为独特的菜式，香茅和虾融为一体，鲜美境界非一般肉类可以比拟。

市民如何才能挑选到好的香茅？潘小贤建议，市场上的香茅细分成很多品种，如果是红色头部的，药用性会强一些。市民选择时，要仔细看看头部有无被害虫咬过。如果香茅的枝干较为饱满粗壮的话，口感味道也会比较浓烈。