

阳春三月正是吃枸杞头的时候,汪曾祺先生在《故乡的食物》中写道:“枸杞是多年生植物。春天,冒出嫩叶,即枸杞头。枸杞头是容易采到的……”在先生看来,春日里枸杞头是一种美味的时令菜蔬,无论是炒着吃还是拌着吃,都色泽碧绿,鲜香宜人,既有浓厚的乡野风味,又有田园般的清香四溢。



春日珍蔬 枸杞头

春尝枸杞 先苦后甜

枸杞头,就是枸杞的嫩芽叶,带有清香苦味,被称为“草中美味”。每年春暖花开的时节,也是枸杞头最嫩的时候,口感最佳。它有着和枸杞子一样补身强体的功效,营养价值也很高。民间说法中,枸杞头有祛火排毒的作用,发芽早期采摘嫩头下菜。大诗人陆游尤爱食枸杞,他曾写有《玉笈斋书事》:“雪霁茅堂钟馨清,晨斋枸杞一杯羹”的诗句描述。《红楼梦》里曾提到薛宝钗和探春都喜吃油盐炒枸杞芽,打发个姐儿拿着五百钱来专门点了这款风味小食,大观园其他姑娘们也喜食之,可见枸杞头确实是雅俗共赏的好食材。

枸杞头吃法多种多样,可凉拌、腌制、煲汤、做馅、炒肉丝,也可煎汤代茶饮。最常见的吃法是取枸杞头嫩芽,洗净后用开水焯一下,捞出后挤干水剁碎,再拌入细碎的香豆腐干,淋上麻油、酱油、醋,加胡椒粉,最好撒点白糖,去其微苦,这道凉拌枸杞头上桌,犹如翡翠烩珠玉,可是人见人爱,细细地品,顿觉齿颊留香。还可将枸杞头煮粥,程序简单,只需准备好大米、枸杞头,大米洗净,用温水浸泡10分钟,倒入锅里烧开后,再熬几分钟,放入洗净的枸杞头,

煮5分钟,下盐调味便可。野菜,有最自然的香气,用最简单的方式烹饪,朴实真切,吃的全是原汁原味。春日尝新鲜,不妨多吃枸杞头,这才是春天真正的味道。

枸杞头 亦菜亦药

春天可以尝到多种新鲜的野菜,野菜对于现代人是尝鲜,对古人来说可以在窘迫的时候救急。在古代粮食匮乏的时候,野菜就成了果腹的“救命稻草”。明代王磐的《野菜谱》中对枸杞头如此描述:“村人呼为甜菜头。春夏采嫩头,熟食。秋实,即枸杞子。冬采根,即地骨皮。”“枸杞头,生高丘,实为药饵出甘州。二载淮南谷不收,采春采夏还采秋,饥人饱食如珍馐。”

枸杞对许多人而言并不陌生,大致也是因为其药用价值。早在西晋,著名书法家陆机便对枸杞作了如下描述:“一名苦杞,一名地骨。春生作羹茹,微苦,其茎似莓,子秋熟,正赤,茎、叶及子,服之轻身益气尔”。李时珍《本草纲目》曰:“春采枸杞叶,名天精草;夏采花,名长生草;秋采子,名枸杞子;冬采根,名地骨皮。”枸杞可谓全身皆宝,一年四季都可有效利用。枸杞叶中含甜菜碱、芦丁和枸杞叶蛋白素,具有补虚

益精、清热止渴、养肝明目、软化血管的保健作用,而且枸杞叶清理肝脏毒素的功能远远大于枸杞果实。春季食用枸杞叶,可以保护视力、明目减肥,同时可以保护肝脏,增强人体免疫功能。

小链接:

细数春天人们餐桌上的“七头一脑”

江南春天,就是野菜的一场大型时装秀。每年惊蛰一过,和风细雨拂遍江南,秀场帷幕就此拉开,各种野菜经过一冬的精心准备,井然有序地轮番亮相。这种时候,哪怕是肉食主义者,也很难抵御它们鲜嫩水灵的诱惑。所谓“南京一大怪,不爱荤菜爱野菜”。当春笋冒出尖尖小头,荠菜舒展出柔嫩叶片,马兰头也哗啦啦地从地里冒了出来,大爷大妈们就闻风而动,挎上篮子,装备上各种小剪刀、小铲子,浩浩荡荡奔赴郊外去挖野菜。

南京人给野菜安的名目也特别多,菊花脑、枸杞头、芦蒿等八种野菜统称“早八鲜”,加上地皮菜、茭白等凑成十三种野菜,又变成了“金陵十三菜”。最有趣的是“七头一脑”,分别是马兰头、苜蓿头、荠菜头、香椿头、豌豆头、枸杞头、小蒜头和菊花脑,都是南京人春天餐桌上最常见的身影。

茶余饭后

开栏语:厨房是家庭“重地”,民以食为天,一天三餐都要吃饭,日常生活中厨房的使用率是很高的,因此掌握一些厨房之中的小窍门往往能帮你省事又省力,甚至做出更美味的佳肴,何乐而不为呢!即日起,本报推出“茶余饭后”栏目,为大家陆续带来关于食材选购、厨房清洁等方面的技巧。读者朋友们,如果你也有厨房“小秘籍”想跟大家分享,可与我们联系哦! 联系方式:加QQ584472239

炒菜如何不粘锅

1、炒锅的挑选

炒锅尽量厚些、稍重些,直径并不需要太大,因为稍厚稍重的炒锅不但可以使食材受热均匀,而且在炒菜过程中可以很好的保持锅内的温度,不会因低温原料下锅时立刻降低炒锅的温度,避免了粘锅现象的产生。

2、油锅、汤锅分用

在烹饪时一般是有两口锅,一个是油锅、一个是汤锅。汤锅一般是用来做汤菜或对原材料初加工使用;油锅是专门用来过油和炒菜。这样的好处是可以保持炒锅(油锅)始终有一层天然的“油层”,避免了炒菜时粘锅现象的发生。

油锅也可以正常的清洗,不必为特意保持“油层”就不彻底清洗,当然应该注意卫生。只要适当注意:尽量不用钢丝刷来刷锅;也不要油锅做汤锅用。

3、炒菜时锅要热

就是说在炒菜时应该先将炒锅烧热,再加入食用油,然后放入原材料进行炒制。这种方法在很大程度上避免了粘锅现象发生,好用不好用大家在家试过后便知晓。

4、姜的妙用

锅烧热后,用姜片在锅内壁均匀地涂抹一遍,注意不要烫着自己!之后再倒入适量的食用油。这样可以最大限度地避免炒菜时粘锅的现象。这方法非常简单、方便。

做好菜后尽量将锅洗净,可以将锅烧热放入少量油把锅养上,下次会更好用。



美味食谱

◆枸杞叶猪肝汤◆

功效:清肝,养血,明目。

用料:鲜枸杞叶100克,猪肝100—200克,葱、姜、料酒、精盐,将猪肝切成薄片,鲜枸杞叶洗净。锅内放水和猪肝同煮。水开后撇去血沫,文火煨。煮熟后,加入枸杞叶、葱、姜、料酒、精盐,再烧开,出锅滴少许香油即可。

◆生煸枸杞头◆

枸杞头不是四季可得之物,只有在春季才会萌芽,所以特别珍贵。枸杞头略带苦味,但很爽口,春季佳蔬“生煸枸杞头”,取材于清明前后的枸杞嫩芽,和春笋、猪肉丝一起旺火煸炒而成,色泽碧绿,吃口略苦,回味甘甜,清香爽口。

原料:枸杞头、竹笋、猪肉、盐、白糖、料酒、干淀粉。

- 1、将枸杞头去杂叶洗净,沥干水。
- 2、竹笋去壳洗净,入淡盐水中煮熟切成细丝。
- 3、猪肉切成细丝,放入盐、料酒、干淀粉

粉拌匀腌制15分钟。

4、炒锅烧热加油,入肉丝煸炒至颜色变白盛出。

5、另起油锅,热到八成时,入笋丝、枸杞头大火快速煸炒,加盐、白糖,肉丝炒匀即可。

◆凉拌枸杞头◆

主料:枸杞头

辅料:盐、生抽、醋、熟芝麻、白糖。

- 1、枸杞头洗净,滤干。
- 2、把洗净的枸杞头在开水里焯一下,捞出待用。
- 3、加入适量生抽、食盐、白糖、麻油搅拌。