

# 春季美食“七头一脑”



春天,是吃野菜的季节,苏州人春天要吃“七头一脑”:枸杞头、马兰头、荠菜头、香椿头、苜蓿头、豌豆头、小蒜头、菊花脑。

**枸杞头:**枸杞的确是一种好吃的食材,枸杞头口味香美细嫩,但又带着一丝丝回味悠长的清苦。《红楼梦》里就曾提到薛宝钗和贾探春问厨房要一道“油盐炒枸杞芽”,可见确实是雅俗共赏的好食材。

**马兰头:**翠嫩的外形,沁人心脾的滋味,当然是作为前菜和开胃小食的绝佳选择。不少酒家的前菜就是剁碎的马兰头拌以香干麻油。

**荠菜头:**不用说它鲜美的味道了,清炒、做汤、切碎做馅料,都别有风味。带着锯齿的翠绿荠菜叶在每年的三四月间最为鲜嫩,等到细碎洁白如米粒的荠菜花开起来,那多半已经老了,看虽好看,食用品质却有所下降。

**香椿头:**一般分为紫香椿和绿香椿两种。前者色深而香气厚重,后者色浅而香气清淡。但因为新鲜香椿头含有一定的亚硝酸盐,烹制前需要经过沸水焯烫,叶子的颜色也会由深浅不一的嫣红变成鲜绿色。

**苜蓿头:**就是苏州人俗称的金花菜,

苜蓿是苜蓿属植物的通称,但真正被江浙人拿来入馔,并亲昵地称为“草头”“秧草”的,乃是黄花苜蓿的嫩叶。

**豌豆头:**不仅嫩茎叶风味颇佳,荚果、根部也都可以食用,所以前人呼之“救荒野豌豆”,还真是很名副其实,“吸油”功力也不一般,因为纤维素含量高。

**小蒜头:**小蒜头的气味辛辣,并不逊色大蒜,据说西部地区会用它来包饺子或者烙饼。虽说嫩茎叶和鳞茎都可以食用,但好像鳞茎更胜一筹,除了鲜食,也经常会被用来腌渍作为小菜食用。

**菊花脑:**春夏时节初生的菊花脑嫩茎叶具有最佳口感,入夏之后则木质化得厉害,滋味也变得枯槁苦涩起来。带着菊科植物特有的芳香性挥发精油,菊花脑的味道异常清冽而提神醒脑,翠绿叶片打入丝丝鸡蛋白融成一碗金玉交错的汤,足够提神醒脑、沁人心脾。

当下蕨菜头也成为新兴的野菜。蕨菜也是种很有争议的蔬菜,“抗癌”与“致癌”的说法同时出现在它的身上。虽说一切抛开剂量谈毒性的行为都是耍流氓,但是美味的蕨菜还是不要过量食用为好,而且如果想要品尝这一美味的,下锅调味之前一定要记得用沸水焯烫以减少原草苷。



## 惊蛰养生 多吃清淡食物

惊蛰是一年中第三个节气,有谚语云:“惊蛰过,暖和和,蛤蟆老角唱山歌。”“雷打惊蛰谷米贱,惊蛰闻雷米如泥。”到了惊蛰节气,天气转暖,春雷初响,人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,此时再摄入大量脂肪会加重肝脏的负担,所以这个时段饮食上要注重养生,应遵循顺应阳气升发的特点,多吃含植物蛋白以及维生素的清淡食物,适当食用一些甜味食物。下面就一起来看看惊蛰节气如何吃更养生。

春笋,因季节而得名。立春后笋就会破土而出,肉质鲜嫩、美味爽口。春笋在菜品中有“百搭”之称,可荤可素。并且春笋还是一种提鲜的食物,可以和任何肉类一起进行烹饪。另外,春笋可以根据其各部位的鲜嫩程度进行分档食用,各有各的口感。最嫩的笋头可以用沸水焯一下凉拌,这样不仅鲜嫩爽口,还可以保留住春笋的原味;笋的中部可以切成笋片用来和肉片一起炒制或做配菜食用;而比较老的根部则可以和肉类一起炖制,或者煲汤。

专家建议,对于特别喜欢吃肉的人,以食用瘦猪肉为好,因为猪肉性平,含有丰富的蛋白质,可增强体质,抵御病菌的侵袭。除此之外,鸭血、水萝卜、木耳、山药、莲子、银耳等食物都是比较适合在惊蛰节气食用的。

惊蛰节气,气温偏低,气候比较干燥,因此在春天还应多吃生津润肺的食物。梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。在民间还有惊蛰吃梨的说法,梨的吃法很多,可生食、蒸煮,也可榨汁。

### 饮食推介:

#### (1)凉拌银耳

银耳含有多种维生素,具有滋阴补肾、补肺补气的功能。经常服用还能增强免疫功能,提高机体对外界致病因子的抵抗力。把大蒜切成末和事先泡好撕碎的银耳倒入开水中,稍微焯一下,其实不是要把银耳煮熟,而是去去它的异味儿。

#### (2)翡翠玉丝

翡翠就是青椒,玉丝是土豆丝。这道菜制作过程相对简单,青椒营养价值颇高,含有丰富的维生素和微量元素,能增强体力缓解疲劳。烹饪时,先放入花椒,然后放入土豆丝,这时醋也倒入一些,最后放点糖,放入青椒丝翻炒一下就可以出锅了,在装盘以后再淋上麻油以添香。

## 烤千层面



### 原料:面团、奶油汁、肉酱

### 制作步骤:

#### 面团:

200克草鸡蛋、150克烫熟的菠菜(只要叶子)、350克通用面粉、350克粗粒小麦粉。把所有的原料放在一个碗中混合,将面团移到铁桌面上,用手揉搓,使面团光滑有弹性,再放入冰箱静置一小时,用擀面杖把它分成五个薄片,大小如中等烤盘。

#### 奶油汁:

1升全脂牛奶、70克通用面粉、8克盐、1撮磨碎的肉豆蔻。在一个小平底锅中融化黄油,加入面粉和盐;在小火下煮20分钟,不停地搅拌,之后等待冷却。将牛奶冷却在锅里煮沸,加入黄油面粉混合物,小火煮10分钟,不停地搅拌,最后加入肉豆蔻。

#### 肉酱:

1公斤黑安格斯腿碎肉、1公斤调味蔬菜(芹菜、胡萝卜、洋葱等量)、500毫升红酒、1公斤意大利去皮番茄(混合并过滤)、迷迭香、月桂叶和丁香碎。把肉放在平底锅里烤,直到完全变干。当它开始在平底锅上的时候,加入蔬菜,煮到变干,加入红酒,让它完全蒸发,再加入西红柿和迷迭香、月桂叶和丁香碎,等待煮沸,然后半盖焖至少三个小时。

#### 千层面:

把意大利面放到盐水中焯10秒钟,在一个高的烤盘涂一点黄油,在底部涂一些奶油汁。按照这个顺序做一层蛋糕:意大利面-奶油汁-肉酱-帕尔玛干酪碎,重复4次,再使用奶油汁和帕尔玛干酪碎覆盖最后一层。在预热的烤箱中烤,180度烤20分钟。

## 豆腐有四种点法

豆腐是中国人餐桌上的一道不可缺少的美食。现在市面上豆腐种类很多,它们之间有什么不同呢?从制作工艺来说,最大的区别在于凝固剂的种类和用量。

传统上,北豆腐使用卤水(盐卤加水得到的液体)来点,也称为卤水豆腐或硬豆腐。卤水中的阳离子主要是钙和镁,阴离子主要是氯离子和硫酸根。钙和镁都能使蛋白质分子之间形成较为牢固的连接,而且它们的溶解度较高,可以让“网络”的节点更为密集,形成的豆腐就更为硬和粗糙。

南豆腐又称为“石膏豆腐”,是用石膏作为凝固剂。石膏是硫酸钙,在水中的溶解度不高,形成的“网络”节点相对于北豆腐要稀疏一些,得到的豆腐也就更为细嫩。

市场上还有一大类“内酯豆腐”,用葡萄糖酸内酯作为凝固剂。葡萄糖酸内酯缓慢地水解,释放出葡萄糖酸,导致豆浆凝固。它的优势在于可以把所有的豆浆都凝固成固体,因而含水量非常高,极为软嫩。

日本的绢豆腐特点就是极为软嫩。跟中国的豆腐相比,它没有凝固之后脱水成型的操作,而是直接在盒中成型。对于这样的操作来说,使用葡萄糖酸内酯非常方便。如果用卤水把豆浆凝固成软嫩光滑的绢豆腐,需要对凝固剂的使用控制极为精细——过少,不能凝固;过多,则会变硬;不均匀,豆腐软硬不一。

卤水、石膏和葡萄糖酸内酯,是最常见的凝固剂。当然,随着对豆腐形成机理的了解和制作工艺的精细化,也出现了一些介于它们之间的“混搭”。此外,还有不用这几种凝固剂的“酸浆豆腐”。所谓酸浆,是用豆浆凝固之后的水,经过发酵后得到的液体,用具做出的豆腐不像石膏豆腐和卤水豆腐那样有弹性。



## 山药发芽了能吃吗? 山药有什么营养功效



山药在日常生活中是很常见的一种食物,因山药含有丰富的营养物质,营养价值高,因而深受人们的喜欢,很多人都会经常的吃它。山药属于一种药食同源的食物,在日常很多人都会通过吃山药来保养身体。但是,如果山药的储存方法不当,往往会发芽,那么发芽的山药还能吃吗?

### 山药发芽怎么处理

山药发芽是没有毒的,也不会影响食用。不过,山药发芽说明已经开始了生命成长,发芽会导致山药的营养物质有所下降,轻微发芽流失的营养物质会很少,而发芽比较严重,则流失得多。

如果山药发芽了,可以将芽去除掉,再食用。山药一旦发芽,那就标志这其营养成分正在大量的流失,这类山药若要食用应在其芽还比较短时食用,食用时去掉芽和长芽部分的山药肉质,去皮后切片泡水处理,还可适当增加发芽山药的脆性,食用口感不至于太差。

但是最好的方法还是要注意保存,避免山药发芽的情况发生。为了避免山药发芽,可以将山药放入冰箱冷藏保存,这样就不容易发芽了。但如果存放的温度过低,山药会容易腐烂,所以最佳的保存温度为5℃-10℃之间,如果山药变黑了就绝对不能吃。

### 如何保存避免山药发芽

当然,最实用的方法还是做好山药的保存工作。买回家的山药最好放置在阴凉干燥的墙角处,可以保存更久。或者不清洗直接放入冰箱保存,也可以避免山药发芽的问题。最后还要提醒大家,夏天天气热,大家最好在两个月内吃完山药。

### 山药发黑不要吃

在把山药的皮去除之后,如果你发现山药肉的表面有发黑的症状,这样的山药就不要吃了,因为它已经霉变,吃了之后对人体会有危害。

### 但是有一种情况下的发黑是能够吃的,那就是把山药切开之后,不做任何处理就放在一边,这样就容易让山药的表面氧化从而变黑。如果你想要避免这种情况出现,你可以把切好的山药放在温水中浸泡,这样就能够有效的避免山药被氧化。

### 山药的营养功效

#### 治糖尿病

因山药中含有一种黏液蛋白,能够降低体内血糖的含量,因此对于糖尿病人来说,它是一种比较好的食疗食物。

#### 保健大脑

如果你想要保健大脑,那么

在日常选择吃山药是你不错的选择。这主要就是因为在山药中含有特别丰富的胆碱以及卵磷脂,能够有效的帮助大家提高记忆力,并且能够给大脑提供能量,增强神经细胞的活性,因此想要保养大脑的人群,你们在日常就可以经常吃点山药。

#### 养胃

山药有健脾养胃的功效,对于脾胃不好的人群来说,你们在日常可以把山药做成山药粥吃,特别有利于肠胃的消化,而且长时间吃了之后能够有效的改善脾胃功能。

#### 养肺润燥

山药能养肺润燥,对于长期咳嗽,还有肺部不好的人群来说,有比较好的调养功效。特别是现在处于夏季,最需要养护的一个部位就是肺,而吃山药恰恰有保养肺部的功能,因此在夏季的时候大家可以适量的多吃点。

### 山药和淮山二者营养功效一样吗?

山药具有滋养强壮、助消化、敛虚汗、止泻之功效,主治脾虚泄泻、肺虚咳嗽、糖尿病消渴、小便短频、遗精、妇女带下及消化不良的慢性肠炎。山药最适宜与灵芝搭配服用,具有防治糖尿病的作用,山药在食品业和加工业上大有发展前途。

虽然说淮山在民间的食用很广泛,但民间有淮山和山药两种称呼,很多人都分不清淮山和山药,更不知道淮山和山药的效果是否有比较大的差异。其实,山药和淮山历经数千年的食用,各地域和名族的文化相互渗透,山药和淮山早已无太大区别了,有的只是各地品种的不同,但总的效果还是不变的。

无论是淮山还是山药,现代药理证明:淮山具有滋养肺阴、益气、调节呼吸系统的功能。淮山还滋润血脉,能够防止脂肪聚积在心血管上。淮山也有健脾补胃的功效,能促进肠胃蠕动,帮助消化以及治疗食欲不振、便秘等。淮山祛风解毒,可减少皮下脂肪聚积,对美容、养颜、纤体有一定功效。

## 如东江安船舶修造厂船舶修造项目环境影响征求意见稿公示信息

如东江安船舶修造厂委托江苏南大环保科技有限公司编制船舶修造项目环境影响报告书。目前该报告书征求意见稿已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》的规定和要求,进行该项目环境影响评价征求意见稿公示。

任何有环保利害关系的单位和个人,认为有必要时可可通过以下联系方式要求查阅项目报告书,并对该项目涉及的环境问题及要求发表自己的看法。

该项目项目公众意见表和征求意见稿全本分别登陆如下网址:

公众意见表: <https://pan.baidu.com/s/17PU8FEe1CGVY0-N7TUnevA>, 提取码:bw9t;

征求意见稿全本: [https://pan.baidu.com/s/1YE\\_LFto4Eu9NhORR9w](https://pan.baidu.com/s/1YE_LFto4Eu9NhORR9w), 提取码:vw2t;

项目建设单位:如东江安船舶修造厂

联系人:吴总

联系电话:13862728616

评价单位:江苏南大环保科技有限公司

联系人:韩工

电话:15962790537

如东江安船舶修造厂

2019年3月6日

## 春笋挑选小技巧

又到一年春分时,此刻的食物最美就在一个“鲜”字,尝鲜无不道春笋。而就鲜而论,此时破土而出的春笋是不二的选择,虽然笋一年到头都有,但唯独春笋最能让人记住,因为它是一年中最鲜美的笋,“鲜到眉毛掉下来”,说的就是腌笃鲜里的春笋味道。

不过吃春笋一定要趁早,因为它的上市时间只有短短几十天,到了4月中旬就会上市,这时要满足不羁的味蕾就只能等来年了。

春笋味道清淡鲜嫩,营养丰富,含有充足的水分、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。所以春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食,可如何挑选春笋,还需要按照以下四个讲究。

**笋壳:**一般以嫩黄色为佳,因为未完全长出土层或刚长出的竹笋壳常为黄色,其笋肉特别鲜。

**笋肉:**颜色越白则越脆嫩,笋肉黄色者质量次之,绿色的则质量较差。

**笋节:**鲜笋的节与节之间越紧密,则其肉质也就越为细嫩。

**笋体:**笋大尾小的笋肉多壳少,且味道尤为脆甜鲜嫩。

## 香椿头炒蛋



### 特点:时令菜,营养丰富,香味浓郁

### 主料:香椿头半斤、鸡蛋4个

### 辅料:奶油生菜1棵(可选),盐少许

### 做法:

1.将香椿头洗净切成碎粒,鸡蛋去壳打入碗中搅拌均匀  
2.起油锅,待油热时置入鸡蛋液和香椿头,加入少许盐调味  
3.装盘,盘内可配入少许奶油生菜即可食用