

“四月吃三白，一年无烦恼” “三白”到底是啥？咋吃？

□晓莘



老人说“清明后吃三白，一年病不来”！老传统别忘了！清明后，天气是一天天地变暖，气温相对高很多，阳气开发，容易引发肝火旺盛，经常口气重。

建议在饮食上可以适当地吃一些清爽、解腻、水分高的食材，有降肝火、润肺等好处。

今天我们就来分享“三白”，清热降肝火，而且含有水分也高的美食。顺应时节，尊重大自然的规律，更适合我们身体。具体有什么呢？一起来看看吧。

舌尖上的故事

《西游记》里的笋

□邱俊霖

春天，正是吃笋的好时候。想来吴承恩老师也一定是喜欢吃笋的，因为在《西游记》里，便出现了很多次笋的身影。

吴承恩老师喜欢用春笋来形容人，比如在女儿国，他形容女儿国国王“秋波湛湛妖娆态，春笋纤纤妖媚姿。”这里的春笋，就指的是女子的纤纤玉手。

在《西游记》的世界里，笋是一种特别受欢迎的素菜。比如第九回里的对话与赋辞展现了渔夫和樵夫各自生活中的饮食之美以及生活之悠闲。其中渔翁便道：“青芦笋，水荇芽，菱角鸡头更可夸。”

唐僧师徒途经的国家很多，在女儿国，招待他们一行的有笋芽，在朱紫国有干笋，在比丘国则有嫩笋等。就连妖怪们都知道这师徒几人爱吃笋，狮驼岭三怪想调虎离山，好吃好喝地将唐僧一行引诱到大鹏金翅雕的城池里，也得叫小怪们一路上准备些精米、细面、竹笋、茶芽等菜蔬安排茶饭。无底洞的老鼠精，要与唐僧成亲，也得准备素菜筵席，里头也有鲜笋。

在灭法国，国王向来要杀僧人，唐僧一行扮作客商寄宿在赵寡妇店，这店里待客有上、中、下三等。悟空选择了上等，还假托在斋戒，只吃素，于是赵寡妇按照上所谓标准准备素宴，其中有闽笋。所谓“闽笋”，产地自然在福建。由此可见，在吴承恩老师生活的明代，闽笋已经非常出名。

除此之外，古人和现代人一样，也喜欢吃泡辣笋。唐僧师徒取经归来，在唐太宗办的宴会上，就有一道“姜辣笋”。当然了，古人吃笋，花样无穷。笋因为味道鲜美，还是熬汤的好食材，比如，《红楼梦》中便提到过“酸笋鸡皮汤”和“火腿鲜笋汤”。

对于吃笋，明末清初的文学家李渔颇有心得，他在《闲情偶寄》里提到过：“论蔬食之美者，曰清，曰洁，曰芳馥，曰松脆而已矣。”能满足这样条件的素菜真不多，笋就是其中之一。而且他毫不掩饰地赞美道：“此蔬食中第一品也，肥羊嫩豕，何足比肩。”

我们常吃的笋包括芦笋、竹笋等。芦笋形状细长，颜色为绿色和白色，尾部带花，一般集中生长在江苏、山东等地，在北方生长得更好。而竹笋生长在南方的竹林，是竹子的幼芽，形状细长或粗矮，呈浅黄色，不带花。竹笋有春笋和冬笋，其中小分类又非常之多。宋代僧人赞宁曾编著过一本《笋谱》，此书是中国最早的一部竹笋专著，里面笋的门类之多令人眼花缭乱。

不过话说回来，吴承恩老师长期生活在南方，对于鲜笋、嫩笋自然喜爱有加。可对于一路西行取经的唐僧师徒来说，想时时吃到鲜笋多少有些天方夜谭了。

春笋

春天的笋非常鲜嫩，都是刚冒出芽来，所以口感脆嫩，含有的膳食纤维很高，在春天，多吃笋对身体也有一定的好处：排毒，美肤，通便。

推荐食谱：酸菜炒笋

准备食材：

笋，酸菜，青蒜苗，食盐，食用油，蚝油

具体做法：

- 1.备好的笋洗净，然后切小段。青蒜苗洗净切细段放在一旁备用；
- 2.取出酸菜洗净切丝，然后放在盆中备用；
- 3.锅里面倒入油，油可以稍微多一点，然后我们再把酸菜放入油锅中，用中小火炒一炒。炒的过程中要勤翻动，将酸菜炒至光泽；
- 4.锅里面的酸菜炒好之后，我们再把切好的笋倒入里面，这种笋非常的鲜嫩，下锅后用铲子炒均匀；
- 5.加入一点点的食盐调一下味，加少量的蚝油给它炒均匀。炒好之后我们再盖上盖子，用小火焖煮个两分钟。经过焖煮可以使得笋更加入味好吃。
- 6.焖煮好后打开锅，将切好的蒜苗倒入里面。蒜苗下锅后用铲子翻炒均匀，炒个20来秒钟，将锅里面的食材炒熟后，我们就可以关火出锅了。

韭黄

市面上的韭黄很嫩，手一掐都能感觉到里面的汁水。韭黄的膳食纤维含量很高，而且维生素、矿物质也丰富，营养又鲜美。春季吃它，不仅下饭，还不上火。

推荐食谱：炒韭黄

准备食材：

韭黄，豆芽菜，食盐，蚝油，食用油

具体做法：

- 1.备好的韭黄洗净，洗净后切段；
- 2.豆芽放在清水中洗干净，捞出沥干水分；
- 3.锅中倒入油，油要稍微多一点。然后把油烧热之后，用热油润锅，倒入洗净的豆芽菜。豆芽菜下锅

后要用大火快炒，铲子不停地翻动，炒均匀；

4.炒好之后我们再将韭黄放入里面，豆芽菜跟韭黄里面的水分含量都是很高的，所以炒这一道食材的话，一定要用大火快炒，多炒几次；

5.很快食材就炒至发软，也熟了，然后加上适量的食盐跟蚝油调一下味，用铲子炒均匀，炒好之后就可以关火出锅了。

豆芽菜

春季是吃嫩芽的季节，春天的蔬菜都是水汪汪的，很是鲜嫩。春季的豆芽菜很脆口，而且含有的营养成分也是很高，春季吃它，解腻、开胃、降火。

推荐食谱：清炒豆芽菜

准备食材：

豆芽菜，韭菜，食盐，食用油，蚝油

具体做法：

- 1.豆芽菜跟韭菜洗净，然后放在盆中。韭菜切段放盆中备用；

2.锅中倒入油，将油烧热。把豆芽菜倒入里面。豆芽菜下锅后，开大火快炒，炒均匀；

3.韭菜下锅，也是用铲子多翻炒，勤翻动。把豆芽菜跟韭菜炒均匀。加入食盐跟蚝油调味即可出锅。

最in菜单

补脑第1名：捞汁鹌鹑蛋

□小美

鹌鹑蛋营养丰富，素有“卵中佳品”“动物中的人参”称号，有健脾补肾、滋养五脏、补益气血、强筋骨等功效。新鲜的鹌鹑蛋外壳呈灰白色，带有红褐色或紫褐色的斑纹，其色泽鲜艳，外壳坚硬，富有光泽；用手轻轻摇动，没有声音的是鲜蛋，有水声的是陈蛋；打开蛋黄呈深黄色，蛋清透明且黏稠。它比核桃补脑，比鸡蛋营养，孩子常吃记忆性好！

食材明细：主料：鹌鹑蛋 26 个，辅料：香

菜 1 颗、洋葱 1/4 个、大蒜 4 粒、小米辣 2 个、线椒 1 个。

调料：生油 50ml、老抽 1 勺、白糖 1 勺、凉白开 100g、柠檬 2 片。

做法步骤：

- 1.鹌鹑蛋用清水洗干净。
- 2.放进锅里加凉水烧开煮 6 分钟。
- 3.过凉水剥皮洗干净。
- 4.青椒、小米辣、洋葱、大蒜和香菜洗干净。

净。

- 5.小米辣和线椒切成线圈，大蒜切末，香菜切断，洋葱切成小丁。

6.取一小碗，加生抽、老抽、白糖和凉白开将白糖搅化。

7.一起浇在鹌鹑蛋上，再加两片柠檬（柠檬片从中间切开一分二）。

小窍门

放冰箱冷藏浸泡一晚上更入味。