

春吃甘、病不沾

# 开春饮食应“少酸多甘” 多吃这五种甘性食物

□ 聪聪

春季是万物复苏的季节，气温回暖，阳气升发，令人神清气爽。但是春季也是容易干燥上火的季节，这个时候不适合吃大鱼大肉，而是要多吃一些“甘性”食物。

说到“甘”，很多人自然理解为甜食，但从营养学角度来说，甘性食物不仅是口味上偏甜的食物，而是具有补中益气、滋养脾胃作用的一大类食物，下面分享6种甘性食物，春季多吃，可以润燥降肝火，平安过春天。



一、菜豆

春季是吃莴笋的季节，莴笋营养价值丰富，含有多种维生素和矿物质，分含量很高，清脆爽口，有淡淡的清香味，春天吃有清热降火的作用。

**推荐做法：**莴笋鸡丝  
1. 莴笋去皮切丝，胡萝卜洗净切丝。  
2. 鸡胸肉切细丝，加入盐、蚝油、白糖、胡椒粉、淀粉腌制。  
3. 锅里倒油烧热，放入蒜末爆香，再放入鸡肉丝，炒至颜色变白。  
4. 把胡萝卜丝放入鸡丝中，炒至胡萝卜微微变软。  
5. 再加入切好的莴笋丝，全部炒好之后，加入适量的蚝油和盐，翻炒一下就可以出锅了。



二、芋头

芋头是根类食物，营养丰富，香味浓郁，口感软糯，可以补充维生素和多种矿物质，还有助消化、健脾胃、促进食欲的作用，而且热量比一般碳水都要低，可有助于减脂，还不会流失营养。

**推荐做法：**翻炒芋头  
1. 准备半个荔浦芋头，把芋头的皮削掉，切成宽度1厘米左右的长条。  
2. 锅里加入清水烧开，芋头煮5分钟左右，煮到芋头没有硬芯就可以，控干水分备用。  
3. 不粘锅里面放适量的油，把芋头放入锅里煎到表面颜色微黄，然后翻面把四面都煎成金黄色。  
4. 半碗白糖加一点清水化开，倒入炒锅中，不放油，大火把糖水煮开，然后转中火熬糖浆，表面黏稠有大气泡，颜色微微发黄的时候关火。  
5. 把芋头条倒进锅里，然后关火，把锅放在一个凉快的地方迅速翻动芋头，等到糖浆全部变成糖砂就做好了。



三、虾

淡水虾性温味甘，是营养丰富的海产品。吃虾可以补充蛋白质，而且热量很低，春季吃可以起到增强体质、改善神经、益气滋阴等作用。

**推荐做法：**油焖大虾  
1. 准备300克大虾，用剪刀剪掉虾须、虾脚和虾刺。  
2. 用刀在虾背上面划开一个小口，取出虾线。  
3. 切一些蒜末、葱花备用，碗中加入1勺料酒、1勺生抽、1勺蚝油、2勺番茄酱、1勺白糖、适量胡椒粉，加少量清水搅匀。  
4. 炒锅中多倒一些油烧热，把处理好的青虾倒入油锅中，炸1~2分钟左右，把大虾炸到颜色变红。  
5. 炒锅留少量油，放入葱蒜炒香，倒入之前调好的酱汁，炒到浓稠，倒入炸好的大虾，翻炒一下，让大虾均匀地裹上酱汁就可以了。



四、山药

山药之所以用“药”字命名，是因为山药既可以做食物，又能用作药物，山药营养价值丰富，富含蛋白质、碳水化合物和维生素，山药有健脾补肾、补中益气、除寒热等功效。

**推荐做法：**山药西芹木耳  
1. 木耳提前用冷水泡发，山药去皮洗净后，切片备用。  
2. 胡萝卜和西芹洗干净切片。  
3. 锅里烧开水，把胡萝卜、山药和西芹分别焯一下。  
4. 锅里倒油烧热，放入蒜末爆香，然后分别放入西芹、胡萝卜片、山药片、木耳，大火翻炒30秒，最后放入蚝油和盐，翻炒均匀即可出锅。



五、丝瓜

丝瓜是著名的“美容瓜”，因为丝瓜中的维生素含量高，丝瓜藤茎中的汁液有保持皮肤弹性的特殊功能，所以有美容养颜的效果。丝瓜食用的时候需要去皮，可以凉拌、清炒、煲汤等等，有清热解毒的功效。

**推荐做法：**蒜蓉丝瓜

1. 新鲜的丝瓜清洗干净削去外皮，切成滚刀块，把切好的丝瓜块泡入清水中，防止丝瓜氧化发黑。  
2. 锅里倒清水烧开，加入1勺盐和1勺油，然后放入切好的丝瓜块，中火焯半分钟左右，让丝瓜变软。  
3. 把大蒜去皮，切成蒜末备用。锅里倒油烧热，放入蒜末炒出蒜香味，然后放入虾皮，把虾皮也炒出香味。  
4. 放入焯好的丝瓜，大火翻炒一下，不要炒久了。  
5. 淋入适量蚝油，再放少量盐，翻炒均匀，就可以关火出锅了。

最in 菜单

## 春天要吃香椿拌面

□ 佚名

香椿被称为“树上蔬菜”，是香椿树的嫩芽。每年春季谷雨前后，香椿发的嫩芽可做成各种菜肴。它不仅营养丰富，且具有较高的药用价值。香椿叶厚芽嫩，绿叶红边，犹如玛瑙、翡翠，香味浓郁，营养价值远高于其他蔬菜，为宴宾之名贵佳肴。可用于制作香椿炒鸡蛋、香椿竹笋、香椿拌豆腐、煎香椿饼、椿苗拌三丝、椒盐香椿鱼、香椿鸡脯、香椿豆腐肉饼、香椿皮蛋豆腐、香椿拌花生、凉拌香椿、腌香椿、冷拌香椿头。宋·苏轼的《春菜》道：“岂如

吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更”。又盛赞：“椿木实而叶香可啖。”下面来跟大家分享一道“香椿拌面”的做法，简单可口，唯有春天才能吃到，趁着香椿上市，别忘了试试。

1. 挑选鲜嫩的香椿芽部分，将硬梗掰掉，在盐水里泡十分钟，继续仔细冲干净。然后烧一些沸水，将其放到里边，煮到变色断生后捞起，直接放到冷水中泡凉。  
2. 把香椿捞起控干，切成碎末，这样其本身的香味才能更充分地发挥出来。另外，再

准备一些葱蒜、一点辣椒粉、生抽、醋，少许蚝油放到一起调匀。

3. 另外，起锅烧宽水，沸腾以后，将鲜面条放到里边，搅拌几下，盖上锅盖，煮三分钟后，夹起时没有白芯就熟透了，再放一点青菜进去烫熟。

4. 将面条捞起装到广口碗里，放入青菜，香椿芽以及各种料，接着另外起锅烧一点热油，待锅中冒烟时温度就达到了，泼到碗中，各种食材的香味被进一步激发出来，快速拌匀即可享用。

舌尖上的  
小知识

## 吃香椿的禁忌要懂

□ 小茉莉

春天到了，小草树木也焕发出勃勃的生机。除此之外，春天还有一件重要的事情是不能辜负的，那就是品尝“春菜”，在接下来的这段时间里，上市的“春菜”也将迎来小高峰，不仅是地上的菠菜、春韭、荠菜、马兰头等，还有枝头的柳芽、桑叶、花椒芽，当然对于北方人来说，最能代表春天的莫过于香椿芽了。

香椿芽颜色紫红油亮，看着就鲜嫩极了，是春日里非常具有代表意义的“树上菜”之一，其在我国历史悠久，据说早在汉代时期，人们便开始将其作为菜肴端上桌了，甚至是可以与荔枝比肩的贡品，“嚼之竟日香齿牙”便是人们对其的无私赞美。同时在历史的发展中，香椿也成为传统文化的载体。其象征着繁荣、顽强、幸福、平安、长寿等美好的内容。所以人们春日品尝香椿，也是在为家人祈祷祝福。

香椿好吃又营养，但是也不能乱吃，中医认为万不可与3种食物一起吃，否则便容易引起不适，也会影响到食材营养的吸收，那就得不偿失了。下面就来跟大家分享，不适合与香椿同吃的食物。

### 1. 热性食物

各种食物都具有不同的属性，有的寒凉，有的温热，而对应到香椿上，则属于温热一类的食物。而如今温度一天比一天高起来，本就容易燥热。因此在品尝香椿时，要控制好量，与此同时也要尽量避开其他偏热性的食物，比如羊肉、龙眼、生姜、胡椒等。否则便等同于热上加热，引起上火等不适。

### 2. 动物肝脏

春天是为身体打基础的季节，需要为身体补充多种营养，在动物肝脏中富含氨基酸以及铁离子，有助于养血益气、强壮身体，不少人会在平日里吃一些。然而香椿中含有丰富的维C，假如放在一起吃，则容易发生氧化，影响到营养的吸收，从而降低价值。所以香椿最好不要与动物肝脏在同一天食用。

### 3. 钙离子丰富的食物

随着天气变暖，阳光强度以及光照时间都逐渐增加，为人们补钙提供了有利条件。不过无论是通过吃钙片还是食用高钙食物，最好都避开香椿。其中含有较多的草酸，假如同时吃的话，容易与钙离子结合，降低其吸收利用效率。另外在烹调香椿时，一定不能忽略焯水的步骤。