

当季美食里有春天的“味道”

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 艾鹏飞 整理

春天是一个令人舒适的季节，也是四季轮回的起点，世间万物萌动，推陈出新，相比刚刚过去的寒冷冬季，无论是衣着还是饮食上都要做出改变，顺应时令的变化调整。在饮食方面虽要增加营养，但又不能补得太多，讲究“清补柔补”，多食一些时令蔬菜、水果等清淡又富含营养的食物，更有益于健康。

芦蒿炒牛肉丝

食材:芦蒿 350 克、牛肉 200 克、红干椒 4 个、生姜少许、料酒少许、盐 1 茶匙、生抽 2 勺、老抽数滴、鸡精少许、淀粉少许。

做法:

1.准备好食材，先将牛肉切丝，然后加入生抽、老抽、料酒、淀粉调匀，腌一会儿。

2.将芦蒿根部老的部分摘去，然后再把嫩的部分切成三四厘米长的小段。

3.热锅热油，将腌制好的牛肉丝倒入油锅中，开大火翻炒，炒熟即可盛出。

4.然后将红干椒和蒜碎放入油锅爆香。

5.再倒入芦蒿大火爆炒 1 分钟，注意芦蒿不要炒太长时间。

6.最后倒入炒好的牛肉丝和盐、胡椒粉、鸡精，再快速翻炒 1 分钟，即可关火出锅。



芦蒿炒牛肉丝

香椿炒虾仁

食材:香椿适量、虾仁适量、盐适量、蛋清少许、水淀粉适量、料酒适量、葱适量。



香椿炒虾仁

做法:

1.香椿洗净，去除根部，切掉出香椿叶备用，然后将香椿杆切成约 1 厘米长的小段。

2.虾仁洗净，用刀从虾背部切开，不要切断，挑出虾线。

3.将处理好的虾仁放入容器中，加少许料酒、水淀粉、葱姜末、蛋清少许上浆。

4.锅中倒油烧热，下虾仁滑至 8 分熟。

5.倒入香椿杆，加盐炒软，再倒入香椿叶略炒即可出锅。

腌笃鲜

食材:春笋 1000 克，咸肉 200 克，火腿 200 克，排骨 400 克，干腐竹 10 克，姜、米酒、食盐适量。

做法:

1.将排骨切小块冲洗干净备用，将火腿和咸肉洗净后放入清水中浸泡 20~30 分钟。

2.干腐竹冷水泡发备用。

3.老姜切片，春笋去掉笋衣后切滚刀块，然后放入冷水中浸泡半小时去涩备用。

4.起锅加入冷水，下入浸泡后的火腿和咸肉，煮至变色即可捞出。

5.另起一锅加入冷水，放入排骨和 10 克拍扁的姜片煮沸，撇去浮沫炖煮 2 分钟，然后捞出排骨用清水冲洗干净。

6.将春笋块、排骨、火腿和腌肉放入炖锅中，加入 5 克姜片，倒入米酒和适量清水，大火烧开，然后转小火慢炖 1 小时。

7.下入泡发的腐竹段，加入食盐，盖上锅盖继续焖煮 10 分钟左右，最后起锅撒上少许葱花提香即可。

芦笋牛肉卷

食材:新鲜牛肉片、芦笋、盐、粗黑胡椒粒、黄油。

做法:

1.芦笋洗净，将根部老掉的外皮削掉。

2.烧一锅开水，加少许盐，将芦笋放进去焯烫片刻捞起。

3.放在水龙头下用冷水冲洗，降温，保持色泽和口感。

4.芦笋改刀，切出适合的长短，头尾或中段两两搭配，这样能吃出不同部位的口感。

5.用牛肉片将切好的芦笋段卷起，卷起后，尽量将肉片整理均匀。

6.全部卷好后，撒少许盐和粗黑胡椒粒进冰箱腌制片刻。

7.起锅入黄油，大火将芦笋牛肉卷放入快速将两面煎熟即可，牛肉很薄，一下就能煎好，不能煎太老。



芦笋牛肉卷

糖醋蚕豆

食材:鲜蚕豆 300 克、香葱 2 棵、姜末 1 大勺、蒜末 1 大勺、泡椒 1 大勺、花椒粉 1/2 小勺、陈醋 1 大勺、酱油 1 大勺、白糖 1 大勺、温开水 2 大勺、食用油 1 大勺、盐少许。

做法:

1.蚕豆洗净剥去外壳，姜蒜切末。

2.姜蒜末和泡椒一起放进小碗。

3.加入花椒粉、陈醋、酱油、糖和少许盐。

4.加入温开水，调匀成调味汁，备用；香葱切葱花。

5.锅中坐水，沸腾后下入蚕豆，煮至大部分蚕豆浮上水面。

6.捞出蚕豆，沥干水分。

7.起炒锅，热锅入凉油，下入蚕豆，中小火煸炒。

8.炒至蚕豆两面金黄，出现焦斑，关火，加入调味汁。

9.搅拌均匀后盖上锅盖焖 15 分钟，中间打开翻炒一次到两次。

10.15 分钟后汤汁基本被吸收干净，加入葱花，拌匀即可。



糖醋蚕豆

春季饮食小贴士

1.少吃酸味

脾胃是后天之本，人身体气血化生的主要来源，脾胃强健即可延年益寿。春季因肝火旺盛，如果多吃酸性食物容易导致肝火不降，损伤脾胃，因此要少吃酸性食物，如橙子、柚子、乌梅、柠檬等。

2.少吃补品

在一年四季当中有春生、夏长、秋收、冬藏的特点，而在冬季需要进补，才符合冬藏的养生原则。在春季不管是食补还是药补，都需要逐渐减少进补量，才能逐渐使身体进入到春生的状态。毕竟各种补品

容易滋生热气，易导致肝火旺盛，不符合春季养生特点。

3.多吃当季蔬菜

每个季节都有着当季的食物，而吃当季食物是顺应自然规律的养生方式。春季春笋是最好的当季食材，不仅味道新鲜，对养脾胃也有帮助。所以在春季要多吃应季蔬菜，并且多吃富含膳食纤维的食物，不仅对减肥有益，对养护肝脏也有好处。

4.多吃甘味食物

从四季侧重的养生原则来讲，春季要养肝益脾胃，多摄取甘味的食物可以滋养肝脏和脾胃，从而提

高抵抗力，达到防疾病的作用。可以选择黑米、南瓜、桂圆、草莓等这些甘味高的食物。

5.多吃蛋白质

蛋白质对身体有着重要的作用，而在春季更需要多吃。蛋白质可以从各种肉类中摄取，摄取足够能养阳收阴，养肝护脾。而且在春季要补充足够钙，从牛奶中摄取，牛奶中的蛋白质也比较高，可以满足身体需求。牛奶是全方面营养食物，它里面所含的钙、蛋白质以及其他微量元素都是身体所需，在春季也是可以养生的好帮手。