



春色之一——“新绿”

# 春光触味蕾 绿意舞舌尖

春分时节,万物生发。犹如每个人的心情,在春光中摇曳、飘动。收拾心情,于阳台、小院里,种种菜,期待那份绿色天然;或惬意郊外,置身绿地挖野菜;谈笑间,荠菜饺子、凉拌马齿苋、香椿炒鸡蛋……已色、鲜、香俱全地呈现在你的面前。

□李伟

## 踏青挖菜身心悦

阳春三月,春光明媚的河堤上、麦田旁、小路边,鲜香嫩绿的野菜沐浴着春光。一家人带着小铲或改锥到这些地方挖野菜,体验的是那采摘的心情和感觉,分享的是与亲朋的愉悦。

享受田园风光、放松城市心情。阳光、郊外、山坡、野花、野菜、汗水、心情……不少网友晒出周末挖野菜的现场照和用野菜做食材烧出的美味绿色小菜,引来围观和点赞无数。TA们通过微博、微信、QQ,讨论当季的野菜及食用方法。单就拿荠菜举例,就有荠菜小馄饨、荠菜豆腐、荠菜炒年糕等不同做法,味道鲜得不得了。

最为常见也最方便采摘的野菜通常有蕨菜、荠菜、马齿苋、鱼腥草、蒲公英等。这些野菜不但味道好,而且有一定的防病保健功效。“马齿苋降血糖、荠菜能抗癌、椿菜防脱发、苦菜抑制血液病……”提起野菜的药用价值,高先生可以算是一位“资深人士”。他说:“尽量不要到公园里挖野菜,因为园林工人为维护绿化会定期喷洒农药。”

## 自己栽培乐趣多

很多人喜欢在自家小院子里、阳台上用花盆或种植箱种菜。种菜,是一种生活情趣,看看南瓜,瞅瞅辣椒,摸摸丝瓜的藤蔓,会多一份平静与和谐。

“老婆邮购了丝瓜、茄子、菠菜、西红柿等菜种,豪购了盆子、喷水壶、铲子及催芽剂、成长剂……一应俱全。”高先生乐呵呵地说:“她下班一进家门,就奔阳台,这儿瞧瞧,那儿瞅瞅,或浇水,或施肥……”她的生活多了一些阳光和乐趣,家里餐桌上也多了一些自产无公害绿色。”

“自从媳妇种了两盆小油菜之后,孙子每天放学回来都要研究半小时,悉心为它们浇水、翻土。菜苗越长越大了,上次煮面的时候给孙子放了几根,小家伙儿直说好吃,我准备下次多买点种子和菜盆,也体验体验阳台种菜的乐趣。”市民王奶奶告诉记者。

某生态种植园的赵经理说,初次种菜者应选择易于种植的油菜、生菜等叶菜类蔬菜。普通菜地里的土一般可以用好几年;容器选择泡沫箱、细密的竹筐、放鸡蛋的格子等都可以,但下面一定要有透气孔;肥料可以是剩菜剩饭或淘米水;种植过程中可施1次有机肥;浇水不能太频繁,开花时不浇,果实坐住时才浇。

## 野菜吃法有讲究

据营养专家及酒店厨师介绍,挑选、食用野菜,要先闻闻气味,若有刺鼻的异味就不能吃;公路边、工厂区、废水边生长的受污染的野菜不要吃;不认识的野菜不要吃;几种野菜也不宜混吃。另外,野菜不宜一次吃太多,每顿顶多二三两,烹饪前要用水浸泡要多洗几遍;过敏体质和孕妇、产妇等特殊人群,要严格控制进食量。

野菜的家常做法有很多种。



**【荠菜】**的嫩叶焯后可以凉拌、蘸酱、做汤、做馅、炒食,还可以熬成鲜美的荠菜粥,气味清香甘甜,美味无比。



**【麦蒿】**跟着麦子长起来的那一茬口感最好,用水一烫又软又鲜,可以包饺子、做饼、做豆腐,也可以用油、盐调拌食用。



**【马齿苋】**焯后挤出水分,可以炒食、凉拌、做馅蒸食。



**【蕨菜】**食用时要去掉老化的根部,焯后生吃、凉拌、炒食、腌渍都很好吃。



**【车前菜】**采摘下嫩叶茎或幼苗,要先用开水烫软,再用清水泡几小时后捞出,可以凉拌、炒食、做馅、做汤。



**【面条菜】**以炒食、凉拌、蒸食为主。



**【苦菜】和【婆婆丁】**可以凉拌、炒食,嫩叶可以生吃。



## 酒店养生春意浓

春分时节,正是食疗养生时,市区的一些餐厅酒店也纷纷应情应景的春季时令菜品,看看有你喜欢吃的吗?



22元/例

**西芹百合:**春季养肝平燥讲清淡,西芹百合搭配滋阴润燥,口味更清淡。  
提供酒店:城南往事济南风味主题餐厅



26元/例

**五福松仁玉米:**玉米钙质、卵磷脂和维生素E等营养素降低胆固醇;松仁有能很好的软化血管。  
提供酒店:城南往事济南风味主题餐厅



26元/例

**白灼芥兰:**素食者的餐餐,芥兰能补充素食者缺失的某些营养。  
提供酒店:高第街56号港式餐厅



28元/例

**核桃百合炒荷兰豆:**营养价值高、风味鲜美、延缓衰老、美容保健。  
提供酒店:高第街56号港式餐厅



149元/例

**石锅海鲜:**选取胶东时令活海鲜,现场“裸烹”,原汁原味,味道鲜美。  
提供酒店:净雅大酒店



2元/个

**荠菜饺子:**荠菜是野菜中的上品,做成饺子馅后口味鲜美,配合蒜泥一起食用独具风味。  
提供酒店:净雅大酒店



29元/例

**蒸面条菜:**这一道野菜有润肺止咳、凉血止血的作用。  
提供酒店:净雅大酒店



12元/例

**小葱拌豆腐:**色泽素雅清淡,清香飘逸,鲜嫩爽口。  
提供酒店:皇城根北京风味主题餐厅



19元/例

**京香蒜泥茄子:**味美益身,柔软香润,味鲜咸微带蒜香。  
提供酒店:皇城根北京风味主题餐厅



22元/例

**时蔬蘸酱:**有胶东小黄瓜、潍县萝卜、圣女果等春季时蔬,口味清淡、补充维生素及微量元素,最适合春季食用。  
提供酒店:老牌坊特色餐厅



22元/例

**老牌坊大拌菜:**含有苦菊等春令食材,清热去火、消炎明目。  
提供酒店:老牌坊特色餐厅



20元/例

**上汤娃娃菜:**大量喝咖啡会造成钾元素的流失,娃娃菜钾含量很高,对提高免疫力也有好处。  
提供酒店:蜜粤餐厅新天地



25元/例

**钵仔笋肉小窝头:**春笋清淡鲜嫩,纤维素含量高,高蛋白低脂肪、低淀粉,营养丰富。  
提供酒店:蜜粤餐厅新天地



48元/例

**Xo酱炒虾球:**其成菜中的虾球有玉般质感,鲜香柔嫩。西兰花与动物食品搭配食用,能营养互补,增强对感冒的抵抗力。  
提供酒店:茉莉餐厅



38元/例

**干锅野菜香:**各种新鲜的山野菜、菌类加以调和,通过独特的烹调手法做成。  
提供酒店:政协大厦维景大酒店