

今日雨水，这些节令美食你吃了吗？



“好雨知时节，当春乃发生。”雨水节气到来，降水量逐渐增多，会导致气温骤然下降，因此，民间讲究“春捂”，以防“倒春寒”。在饮食上，雨水节气催生了不少野菜生长，春笋、荠菜是传统美食。此外，不同地区还有雨水节气吃爆米花、罐罐肉等习俗。

记者 卜一淇/整理



头茬香椿“抢鲜”上市 今年价格较往年同期有所下降

本报讯（记者 卜一淇）雨水过后，万物生发，春天的气息也悄然爬上餐桌。记者走访菜场发现，香椿等春菜已陆续上市。

一位摊主告诉记者，头茬香椿价格较往年同期有所下降，目前产量较少，不是每天都能拿到货。“量少，今天就没抢到，前天在批发市场抢到1公斤，批发价80元/公斤。”摊主赵先生说，去年的头茬香椿批发价要120元/公斤，跟今年的零售价差不多。

香椿树每年2月底到3月间发芽，这个时候的香椿芽最柔嫩，口感也最好。香椿芽上市时间只有一两个月，是名副其实的“错过要再等一年”树上鲜蔬。

香椿香味浓郁，还有很高的营养价值，除了含有蛋白质、膳食纤维、碳水化合物外，维生素A、维生

素C、维生素E以及钙、磷、钾等多种营养素含量在众多蔬菜中都名列前茅。

香椿的吃法非常多，可用于制作香椿炒鸡蛋、香椿竹笋、香椿拌豆腐、煎香椿饼……无论是凉拌、炒菜还是煲汤，香椿都能为菜肴增添一抹绿意和清香。

业内人士提醒，香椿味道鲜美、营养丰富，但食用香椿也有不少禁忌，即“一不放、二不忘、三不吃”。其中，“一不放”指的是不放太多调料；“二不忘”指不忘记焯水、不忘记适可而止；“三不吃”指不新鲜的香椿不吃、谷雨过后的香椿不吃、脾胃虚寒和过敏体质的人群不吃。

当香椿鲜嫩上市时，不妨走进厨房，用丰富多样的方式烹饪它，尽享来自大自然的馈赠。

香椿炒鸡蛋

材料：香椿、鸡蛋、清水、盐

做法：1. 将香椿洗净后放入沸水中焯水，这样可以去除大部分的亚硝酸盐，然后捞出切碎；

2. 将鸡蛋打入碗中打散，加入切碎的香椿，再放入适量的盐搅拌均匀；

3. 热锅凉油，将混合好的蛋液倒入锅中，用中小火炒熟。



香椿豆腐

材料：香椿、豆腐、盐、香油、生抽、清水

做法：1. 将豆腐切成小块，放入沸水中焯水，这样可以去除豆腐的豆腥味，同时使其更加紧实；

2. 香椿洗净后焯水切末；

3. 把焯好水的豆腐和香椿末放在一起，加入适量盐、香油、生抽等调料，轻轻拌匀。



香椿煎饼

材料：香椿、鸡蛋、盐、葱花、面粉、清水

做法：1. 在面粉中加入适量的水，搅拌成面糊；

2. 加入切碎的香椿、鸡蛋、盐、葱花等调料，搅拌均匀；

3. 热锅刷油，倒入适量的面糊，摊成薄饼，用小火煎至两面金黄。



如何做出完美的煮鸡蛋？ 意大利专家为此发表了一篇科研论文

白水煮蛋看似简单，实则令不少大厨为难：煮得太过，蛋黄会掉渣；火候不到，蛋清又无法凝固成形。

意大利研究人员为此推导公式、动用电脑模型模拟，煮了几百个鸡蛋，终于发现了白水煮蛋的“完美”配方，并将论文发表在严肃的科学杂志上。

据美联社报道，那不勒斯费德里克二世大学研究人员推导出两个公式，分别弄清了热量向鸡蛋的传导以及鸡蛋内部物质在液体、固体以及二者之间的凝胶状态转化的问题。

研究人员发现，要让煮鸡蛋兼具软嫩细腻蛋黄和Q弹光滑的蛋清，就要满足蛋黄和蛋清对烹饪

火候的不同需求。因此，煮鸡蛋时要用到两个容器：一个装沸水，一个装30℃的温水；然后每2分钟把鸡蛋从一个容器中取出，放入另一个容器；如此反复8次、共计32分钟，就能得到一个口感和营养价值堪称完美的煮鸡蛋。

研究论文主要作者、材料学家埃米莉亚·迪洛佐佐说，这样煮出来的鸡蛋蛋黄细腻，可以用餐刀涂抹于面包上食用。研究人员还专门测定了用这种方法煮出来鸡蛋的化学成分，证实其中有益健康的氨基酸及多酚含量更高，并让8人试吃。

论文刊载于近期出版的《自然》杂志子刊《通讯-工程学》上。（新华社）

春菜 春笋 荠菜 茼蒿

《齐民要术》中提到：“二月，食淡竹；四月、五月，食苦竹笋。”

食笋主要在春、冬两季，分别谓之春笋、冬笋。雨水时节采收的春笋肉质最细嫩鲜美，一旦错过这个时机，笋便变得味苦涩且纤维多。吃春笋，有节节高升的寓意。用春笋烹饪的食物有很多，比如鲜笋炖鸡、鲜笋咸排汤、油焖鲜笋等等。

荠菜在雨水时节也开始快速生长，成为餐桌上的健康选

择。荠菜富含多种维生素和矿物质，有助于增强免疫力。

荠菜可以制作成荠菜饺子、荠菜炒蛋等菜肴，其清香的味道和丰富的营养使其成为春季的热门食材。

茼蒿吃起来脆嫩爽口，还有一股清香气息。中医认为，茼蒿性味辛、甘，食之能温脾理气、消食开胃、养心安神、降压补脑，适用于脾胃虚弱、咳嗽痰多、小便不利、脘腹胀痛等症状。

春茶 红茶 花茶

雨水期间，尤其要注意“倒春寒”，雨水之后空气中水分增加，导致气温不仅低，而且寒中有湿。这种湿寒的气候不仅让人感觉浑身沉重，还会出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状，对内脏和关节有一定影响。

这个时候泡上一杯红茶，不但可以暖身体，还可以起到防病的作用。红茶甘温，可养人体阳气，含有丰富的蛋白质和糖，生热暖腹，能增强人体的抗寒能力。如果将红茶加糖加奶饮用，既能生热暖腹，又可增加营养、

强身健体。

天一生水，降水增多。气候多变，“天街小雨润如酥”是很适宜打盹的时节，这皆为冬季寒气积聚体内所致。

花茶甘凉而兼芳香辛散之气，有利于散发积聚在人体内的冬季寒邪，促进体内阳气生发，更兼有茶叶之美与鲜花之香，令人神清气爽，减轻春困的症状。

大鱼大肉的春节刚过，体内油脂积累，花茶更能促消化，排肠毒，减少三高的风险，雨水时节饮用再适合不过。



地方菜 爆米花 罐罐肉 龙须饼

在客家地区，雨水时节还流行吃爆米花，这主要源自客家习俗“占稻色”，通过爆炒糯谷米花，来占卜来年稻谷收成的丰歉。爆出的米花越多，代表着来年收成越好。后来，这一习俗就演变成吃爆米花，种类也多，不局限于糯谷米花。

在川蜀地区，雨水时节，女婿要登门拜访岳父母。这天出嫁的女儿要带自己做的一罐肉回娘家，也叫“罐罐肉”。具体做法使用砂锅炖一罐猪脚，放入大豆、海带、大枣、枸杞等，再用红

纸封住罐口，饱含着子女对老人的孝心。

在北方部分地区，雨水节气还会吃一种形似龙须，香甜酥脆的特色小吃——龙须饼。

雨水节气吃龙须饼还有个传说故事。据说唐朝武则天当皇帝之后，玉帝勃然大怒，要求四海龙王三年不能向人间下雨，但龙王怜悯人间，违背命令向人间下了一次大雨。玉帝得知后将龙王打入凡间，随后，百姓为了纪念龙王，就在雨水节气这天吃龙须饼。

“重塑哪吒”的藕 这样吃更健康

近日，《哪吒之魔童闹海》登顶全球影史单一市场票房榜，哪吒成为当仁不让的春节“顶流”。传说中，哪吒被太乙真人以莲藕重塑肉身；电影中，太乙真人“捏”哪吒时用的是藕粉。作为“哪吒周边”的莲藕，是生津活血的佳品，具有极高的食用、药用价值。

藕粉怎么选择，莲藕是生吃还是煮熟更好，哪些人群不建议食用莲藕，莲藕如何贮藏？聚焦群众关注热点，记者采访了有关专家。

同样是淀粉，为什么太乙真人不用木薯粉、玉米淀粉？可能是因为当时中国还没有种植木薯和玉米，而莲是中国土生土长的物种。根据流传更广泛的民间传说，太乙真人用藕做骨、莲花为肉，让哪吒得以重生。其中的逻辑可能是“藕断丝连”——在古人看来，那一根根藕的藕丝，就像是人的血脉。

莲藕热量很低，不仅饱腹感强，还能促进胃肠蠕动以及预防便秘。大家常吃的藕粉，是从莲藕中提取出来的纯淀粉，在温开水冲调搅拌下会形成凝胶状态。有关专家表示，藕粉的主要成分



是碳水化合物，其中大部分是淀粉，还有一部分是可溶性膳食纤维。

市面上销售的部分藕粉添加了果干和糖，糖尿病患者选购时要注意看食品成分表，最好选纯藕粉。食用时宜适量，也可粗细搭配，与粗粮、全谷类、豆类等低升糖指数的食物一起吃，可以更好地控制血糖水平。

纯藕粉的成分应只有莲藕粉，如果添加了其他成分（比如糖、木薯淀粉、防腐剂、色素等），则不是纯藕粉。然后要观察外观

和气味，纯藕粉通常呈乳白色或淡黄色，质地细腻，具有浓郁的清香气味。如果颜色过深或有异味，可能是劣质产品。纯藕粉冲泡后吸水性好，溶解快，口感细腻，冷却后会变成稀浆。

莲藕既可以炖汤，也可以凉拌，是生吃还是煮熟更好呢？莲藕煮熟后寒凉性减弱，转为温性，能滋阴养胃、益血补心、补虚生肌，适宜脾胃功能虚弱者食用；莲藕生食可清热润肺、健脾开胃、生津止渴，适用于热病烦渴、焦躁、酒醉等症状，对感冒发热咳嗽、支