

香椿、春笋、水芹菜纷纷上市

初春,就贪那**一口鲜香的春菜**

当春的气息扑面而来时,那刚刚发芽的绿,代表的是那**一口至鲜至嫩**。记者近日走访我市看到,10多天前就已从外地运来的香椿、春笋、水芹菜等食材已铺满农贸市场。

文/本报记者 王芳
图/本报记者 吴长赋



春天吃春菜正当时。

香椿价金贵,60元—70元一斤

初春的香椿芽最为肥嫩,而且香味浓郁,质量上乘,最为好吃。

记者看到,这些天在珠海菜市场上买到的香椿便是第一次采摘的头茬椿芽,价格自

然“身娇”金贵达60元—70元一斤。

香椿的吃法没有太多

的花样,制作简单,无非是切碎了用来和鸡蛋一起炒炒,或是拌豆腐,所用的香椿量并不多,花10多元买上一把二两重的,可以吃两顿了。

春笋,10元一斤

春笋被称为“素食第一品”。春笋味道鲜美,适合煲汤。

只要将一点肉与春笋炒

一下,加一些水,小火慢慢炖10多分钟,便可享用了。而春笋吸附了肉的香味,则鲜嫩爽口。在江南,油闷春笋这道菜

最为有名。

最早上市的春笋价格为10元一斤。春笋富含不溶性膳食纤维,经常吃可以预防便

秘。因其热量不高,适宜于肥胖和控制体重的朋友多多食用。春笋中含有较多草酸,口感可能有些发涩,最好提前焯水处理再烹调。鲜竹笋存放时不要剥皮,否则会失去清香味。

鲜嫩水芹菜和韭菜上市

春日的鲜蔬有刚上市的水芹菜,还有一年四季都可以吃到的韭菜、枸杞叶。

古人说要“食岁谷”,是说要吃时令食物,野菜就是典型的“食岁谷”。目前珠海菜市

场上所售的嫩绿的水芹菜便是春天的野菜,价格为5元一斤。

水芹野菜自带一种香气,最不会犯错的**做法就是清炒**,吃起满口的汁水,唇齿间也泛

有香气久久挥之不去。

韭菜一年四季都可以吃到,但论鲜嫩却都抵不过春天的头茬韭菜。此时节的韭菜和肉馅搭配在一起包饺子,与鸡蛋搭配在一起煎个韭菜盒

子,清新的鲜香最体现春天的味道。

初春树上长出的枸杞叶嫩芽几乎吹弹可破,轻轻折断能沁出汁水来。枸杞叶具有一种特殊的香甜味,广东人最爱用枸杞叶与猪肝同煮煲汤,具有补肝明目的功效。

挑选春笋的方法

一看笋壳。新鲜的笋,其笋壳一般以嫩黄色为佳,其笋肉特别鲜嫩。根部偏黄白色,中部到尖部棕黄色而有光泽是比较新鲜的笋。如果中部到尖部呈暗褐色,新鲜度就会差很多,笋的品质也相对较

差。

二看笋肉。剥去笋衣观察笋肉的颜色,颜色越白则越脆嫩新鲜,笋肉发黄则质量次之,发绿的则质量较差。

三看笋节。鲜笋的节与节之间越是紧密,其肉质也越

为细嫩。笋节分得很开,笋节很长,根部有刮痕,表明笋比较老,还有可能已经坏了。

四看笋体。莴大尾小(即矮胖型)的笋肉多壳少,且味道尤为脆甜鲜嫩。笋的大小,以从根部到尖部不超过30公

分最好。如果笋的体积又瘦又长又直,这样的笋品质则相对较差。

五用手摸。先用手摸一摸,感觉表面是不是很湿润,如果太湿润,里面可能已经开始变质。如果剥开竹笋,里面很湿,而且发绿,这样的笋就已经坏掉不能食用了。

细的,则说明老了,并且梗越硬越老。

闻气味:如果能闻到清香味,说明比较新鲜,如果闻着有一种臭味,很可能是臭椿,不能食用。

挑选香椿4个要点

比长短:香椿尽量买短的,短的比较嫩,越长越老。观察颜色:鲜嫩的香椿

叶呈棕红色,不容易被拉扯掉,如果叶子是绿色的,而且一碰就掉,说明已经

老了。

看粗细:香椿梗如果是粗的,说明是新长出来的,梗是

巧手做

香椿炒鸡蛋

将香椿头洗净,用开水烫一下,再捞出放入冷水变凉,再切末;将鸡蛋磕入碗内,加入香椿、盐、料酒,搅成蛋糊,翻炒至熟即可。

油焖春笋

春笋洗净,去皮,笋肉切细条,将切好的春笋在沸水中焯一下取出;炒锅倒油烧热,放入春笋翻炒,加生抽、白糖调味;倒入少量汤汁,旺火烧开,小火焖10分钟,待汤汁稠干即可。



春菜