

春天的气息越来越浓,春天独有的美味野菜也开始飘香——

跟着舌尖探春意



□记者 范瑞 实习生 刘会丽 文/图

进入3月,春天的气息越来越浓,春天独有的美味野菜也渐渐被阳光唤醒。春食野菜,对很多人来说,是年少时一段美好的回忆。这几天,菜市场里新鲜的野菜纷纷上市,有的超市里还专门开辟一块“春季野菜区”。

目前,有哪些野菜已经上市?这些野菜该咋吃?昨天,洛阳晚报记者请教了很会做野菜的市民赵女士。



推荐一:荠荠菜

价格:3.5元/斤

今年53岁的赵女士说,她小时候在农村长大,野地里各种各样的野菜都是她的最爱。昨天,洛阳晚报记者跟随赵女士来到西工区涧东路菜市场。不少摊主都把各种野菜放在最显眼的位置,洛阳晚报记者首先认出的是荠荠菜。

提起荠荠菜,相信很多人都不陌生,清香的味道,是不少人童年的回忆。民间有谚语:“阳春三月三,荠菜当灵丹。”如果野菜也论资排辈,荠荠菜绝对属上品。

“小时候常吃,现在都变成稀罕东

西了,挑荠荠菜一定要选没开花的,这样才嫩,味道也好。”赵女士说,每年的三四月份是荠荠菜最鲜嫩的时候,错过了这段时间,荠荠菜就开花变老了。

赵女士说,肠胃不好的人吃荠荠菜有好处,可健胃消食、清肠通便。

【做法】

荠荠菜最受欢迎的做法是剁馅儿,搭配瘦肉或鸡蛋做包子或包饺子,别有一番风味;如果口味清淡,想尝尝鲜,最好还是清炒,或做成荠荠菜汤。需要注意的是不要用过多的蒜、姜等调味,以免盖过荠荠菜原有的清香。



推荐二:豌豆苗

价格:4元~4.5元/斤

在众多野菜中,豌豆苗算得上是最清新的一种。嫩绿色的茎上,叶片对称排列,一根细细的须从叶片中抽出,保持着卷曲的状态,凑近一闻,有一股淡淡的清香。

其实对于豌豆苗大家并不陌生,《诗经》中的“采薇采薇,薇亦作止”,其中的“薇”指的就是野生豌豆苗。豌豆苗富含钙质、B族维生素、维生素C和胡萝卜素,很适合春天食用。

“豌豆苗最大的特点就是嫩,叶子

摸上去软软的,任何过度的烹饪都会破坏它原有的味道。”赵女士说,豌豆苗并不像荠荠菜那么普遍,但吃一次就会忘不了。

【做法】

豌豆苗的口感绵甜,但“吸油”功力可不一般,因其纤维素含量高,茎叶纤细弯曲,必须要用比其他野菜都多的油脂来中和其中的生涩感。

豌豆苗清炒味道最佳,也可焯水凉拌,煮面条时做配菜。



推荐三:面条菜

价格:3元~4元/斤

在成堆的野菜中,有一种长得很有特点,它的叶片细长,呈条状。赵女士说,这种野菜就是面条菜,因长得像面条而得名。

“面条菜还有个名字也很有名,叫灯笼草,在麦田里生长,是咱河南人特别喜欢的一道野菜。”赵女士说,第一次吃面条菜时,她并不是很喜欢,因为有点儿苦,但吃了几次以后,就会品出面条菜里特有的甘甜味。

赵女士说,很多人做面条菜时喜欢把根掐掉,其实面条菜的根是有药用价值的,有润肺止咳的功效,因此做面条菜时最好保留根部。

【做法】

面条菜最常见的做法,也是咱洛阳人很擅长的做法,就是蒸,洗净之后用面粉拌匀,上锅蒸个两三分种,取出来抖散,蘸着用蒜、醋、香油调成的料汁吃,味道很鲜美。如果您觉得蒸起来太麻烦,也可以焯水后凉拌。



推荐四:田七苗

价格:4.5元/斤

在菜市场里走着,远远地我看到一个摊位上竖了个牌子,上面写着“田七菜”。田七不是一味中药吗?赵女士说,“田七菜”实际上就是田七苗,也是春天里的一道野菜,只不过不常见,平时在饭店里见得比较多。

走近一看,我发现田七苗的叶子厚厚的、绿油油的,更像观赏植物。记者查阅资料得知,田七又名三七,因其播种后三年至七年挖采,而且每株长三个叶柄,每个叶柄生七个叶

片,故名三七。三七的茎、叶、花均可入药,明代著名医学家李时珍称其为“金不换”。

“春天容易上火,吃田七苗最好啦!”赵女士说,田七苗的味道也是略苦,吃起来有股淡淡的中药味儿。

【做法】

和其他野菜的做法类似,田七苗最好凉拌,用热水焯好后,用蒜蓉、醋和香油搅拌。如果不想做凉菜,也可以将田七苗清炒,清炒的田七苗颜色更加油亮,青翠欲滴,十分诱人。

特别提醒

野菜虽好,吃多了也不健康

随着气温回升,4月前后,会有更多的野菜成熟上市,如灰灰菜、白蒿等。洛阳农林科学院总工程师梁臣表示,我市的野菜多生长在滩涂地,想挖野菜的市民,不妨在河流周边寻找。

梁臣提醒,春天的野菜味道鲜美,但吃多了也有副作用,如灰灰菜、面条菜等野菜多生长在盐碱地,碱性很大,不宜多吃。食用野菜前,最好先在清水中浸泡两个小时左右。

源自1990 今朝更名

爱她,就读

《河洛生活导报》

2013年12月31日,经国家新闻出版广电总局批准,创刊于1990年的《洛阳广播电视报》更名为《河洛生活导报》。24年,不变的是永恒的河洛情怀,变,是为了更好地

服务读者,服务滋养我们的河洛热土!

自兹,《河洛生活导报》作为洛阳日报报业集团旗下与《洛阳日报》、《洛阳晚报》相同的一份全资子公司,将专注生活,高扬服务的旗帜,深入洛阳的肺腑,全力打造一份有温度的报纸、一份有爱心的报纸,为市民精心呈现洛阳优质生活读本,全心全意做洛阳人民的贴心小棉袄!

《河洛生活导报》更名仪式将于3月29日盛大举行!全年52期,定价120元,零售每期2.5元。为回馈广大读者厚爱,庆祝更名成功,即日起,凡到市区金冠眼镜各连锁店购买一份本报,即可获赠价值3元的湖滨果汁一瓶(共10万瓶,送完为止);至6月底,订阅全年本报可享受100元的优惠,并赠送价值129元的九九龄维他醋一箱或价值130元的建洛调味品大礼包一件。

服务专线:63355541