

竹林里挖出“春天第一鲜”

春风拂面,万物复苏。泉州各地的竹林翠绿欲滴,生机勃勃,清明前后,个头大、水分足的春笋陆续出土,正是品尝“春天第一鲜”的好时节。泉州地区不少笋农除销售鲜笋外,还将部分竹笋加工成笋干出售,深受消费者喜爱。竹园也成为许多人节日游玩的好去处。

春笋味道鲜美,纤维丰富,但也不能多吃。
□融媒体记者 谢伟端 文/图



上春山,挖春笋

春雷动

上春山 挖春笋

雷笋,因早春打雷后出笋而得名,是春笋市场上最早上市的品种。清明前后,安溪县金谷镇闽台园农庄的雷笋纷纷破土而出,农庄迎来了竹笋采收季。

近日,记者跟随农庄老板罗志宁等人走进农庄的竹林基地,看到竹林中覆盖着一层30厘米厚的红壤。“这是今年3月份刚刚填的新土,长在这些新土里的笋是最好吃的。”罗志宁说。近期绵绵春雨的浇灌,让竹子越发生机勃勃,竹林里到处是刚冒出来的笋尖。罗志宁熟练地拿着一把小铁铲,向着雷笋的根部用力一撬,挖出一根雷笋。雷笋的外壳是黑褐色的,笋尖却洁白如玉,笋身丰腴肥硕,不用过去去涩,鲜嫩到可以生吃。

吸饱了泥土芬芳和春雨滋润的雷笋,肉质最细嫩,用手掐一下根部都能掐出汁来。罗志宁说,外地有些笋园采用催熟的方法,春节前后就上市,但如果顺应自然生长规律,一般雷笋要到清明前才上市。“雷笋每天能生长10厘米左右,同一块地,工人一天可以挖三轮次的笋,整个农庄每天可以挖三四百斤。”正因为应季的雷笋好吃,他每天都要采收送到县城的饭店,供不应求,根本不用进市场销售。

亲手采挖饱满的雷笋,不仅能够体验到劳动的乐趣,还能品尝到“春天的第一鲜”。同时,还可以林间竹下漫步,欣赏美丽的自然风光,感受大自然的宁静与舒适。清明前后,每天都有游客到农庄里挖笋,可以挖到5月份。进入4月,该农庄另一种号称“竹笋之王”的甜龙笋也进入盛产期。

泉州各地的农村还有很多毛竹林盛产春笋,近日也正在大规模采收。在安溪县芦田镇内地村,连日来,每天天刚亮,村民老杨就上山挖笋。杨家有20亩毛竹林地,清明过后春笋疯长,他采挖出来,加工制作成笋干。竹笋采挖从清明忙到谷雨,大约要挖上半个月。“春笋早上挖,当天就得加工,隔夜就老了。”老杨边说边剥笋壳,“这些黑色颗粒俗称笋乳,一定要切掉,否则会影响笋的品相,味道也会差。”洗干净后,大的切成4块,小的对半切,放入水中煮,大约煮上2个小时,才能起锅。柴火很旺,不一会儿,笋香就在空气中弥漫开来。将煮好的笋切片后,用电烤箱先烤上一段时间,再一片片摊开放在竹篾匾上晾晒,连续两三个大晴天就能晒好,10斤鲜笋大约可晒成1斤笋干。老杨介绍,采制笋干跟茶叶一样,讲究时节。这阶段挖的笋,还没有完全长大,只微微露出点笋尖绿芽,是一整年中最鲜嫩的时候。加上内地村独特的土壤和山泉水,制出的笋干特别细嫩香甜。内地村200多户村民,几乎家家户户都会挖春笋自制笋干。制出的笋干除部分自己食用或送人外,其余的都出售,是当地村民增收的又一渠道。



春笋异常鲜嫩



剥笋



新出生的春笋个头大,水分足

炖汤炒菜调馅 做出各色美味

在安溪县芦田镇内地村,鲜笋和笋干是村民家中最常见菜肴,若保存得当,笋干一年四季皆可食用。笋干炖五花肉、土豆笋干汤、笋干咸饭……都可称得上是招待客人的美味佳肴。而在福建的其他地区也有不少与笋有关的美味佳肴。

在金谷镇闽台园农庄,厨师们用新挖的雷笋现场做了3道精美的菜肴。其中一道是雷笋炖土鸡汤,鸡油炒至变色,加两勺料酒,然后放切好的雷笋一起翻炒,中火炒5分钟左右,加入适量水,再加入枸杞和红枣,大火煮开10分钟左右转小火炖30分钟即可,出锅前加入少许盐。炖出来的汤鲜甜可口。

另外两道是炒菜。其中一道雷笋炒腊肉:先将腊肉加冷水入锅煮20分钟,与此同时切好笋片和蒜片,水烧开放笋片,加1勺盐焯水1分钟,去掉苦涩味和草酸,捞出过冷水,再把煮好的腊肉切片,放油把腊肉煸炒出焦边,加入蒜片爆香,再加入干辣椒炒香,倒入笋片炒匀,加1勺盐,加1勺生

抽起锅。另一道是雷笋回锅肉,肉洗净,锅内倒入清水,放入肉,加黄酒(或料酒)、花椒、盐适量,煮至筷子可插入肉即可,捞出洗净切片备用;雷笋去壳洗净,用淡盐水浸泡10分钟,洗净切片备用;热锅冷油(少量油),把肉放入炒锅煸炒至肥肉略黄透亮,放入黄豆酱炒出香味,随后加入蒜、泡姜、豆豉、笋片、老抽,炒匀后放入青蒜苗,起锅装盘。两道菜肴将雷笋的清香与腊肉、回锅肉的醇香完美融合,配一碗晶莹剔透的米饭,直击味蕾。

此外,安溪湖头的咸笋包好吃美味,也离不开笋。当地相传咸笋包是从京城传过来的特色小吃,在湖头已有300多年的历史。其做法是先将糯米磨成浆,放进细布袋中压去水分。另选野生肥嫩的野菜——紫菊,煮熟捞出压干,放在石臼里捣,再和糯米泥、红糖搓捏均匀,用手捏成团后压扁,包上笋和肉泥等,底部垫上一小块粽叶,放在蒸笼里蒸熟。吃一口就会发现,笋是这一味的点睛之笔。



笋汤



晒笋干



雷笋炒肉

食笋话养生 忌过量食用

笋属于高膳食纤维食物,适量吃笋既能促进肠道蠕动,又能预防便秘,有益健康。但是,食笋也有禁忌,过量吃笋导致身体不适的情况也屡见报端。

泉州营养健康协会会长、泉州南星中医馆馆长林海云介绍,笋味清淡而鲜嫩,营养丰富,含有充足的水分、植物蛋白、脂肪、糖类、大量的胡萝卜素和维生素B、C、E以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素,其中含量较高的是纤维素、氨基酸。

春季吃竹笋有什么好处?林海云说,竹笋含有大量的钾元素,而钾元素可令体内多余的钠元素排出,所以对预防高血压有效。我们每天或多或少会吃一些美味又油腻的食物,此时可以吃一点笋,因为笋具有开胃健脾的作用,对肠道具有良好的保健功能,最重要的是它可以保护脾脏并增强人体新陈代谢。竹笋的皮和切口处出现的白色粉状物质是一种叫做酪氨酸的蛋白质结晶。在体内,酪氨酸被输送到脑部,是激发抗压意欲和脑的潜能所必需的物质。竹笋富含纤维素,可以增加便量,促进通便,同时将肠内的有害物质一起排出,可以预防大肠癌等。经常食用竹笋还可以滋润嗓子,清热解毒,治疗和预防嗓子发炎,减少痰和咳嗽。因此在春季,早晚温差较大时,吃竹笋可以有效预防感冒和咳嗽。

笋虽然美味,食用也要适量,不然容易“遭罪”。据介绍,笋中有难溶性成分,如草酸和鞣酸,食用过量易出现消化不良等不适。特别是对患有消化道疾病的患者而言,会造成胃黏膜保护屏障作用减弱。笋中的大量粗纤维难以消化,如果有溃疡的话,会对溃疡伤口造成伤害,严重的会出现呕血、黑便等并发症。在食用笋时,建议将它烧熟煮透,大部分草酸在高温下分解,又减少其涩感,使味道更鲜美。

医生温馨提醒,以下这五类人不宜吃笋,千万别为过嘴瘾而后悔莫及——

消化功能不好的人。平时吃生、冷、辛辣、油腻的食物就容易拉肚子,胃痛、胃不适的人,或者已经检查出患有胃肠道疾病的患者。

肝硬化者。尤其是食道静脉曲张者,最好不吃。

结石病人。笋中的草酸容易和体内的钙形成草酸钙,容易加重结石患者病情,因此,尿道、肾、胆结石患者应少吃。

老年人和儿童以及大病初愈者。过敏体质者。如患有过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等,不宜多吃。笋属于发物,是过敏体质者的禁忌。



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。

春季巧配早餐 吃出营养健康

《黄帝内经》中提到“食饮有节”,意为每种食物都有自己的生长节律,饮食要顺应自然。吃应季食物可以润养五脏,有益健康。下面给大家介绍几款适合春季食用的“中西合璧”营养早餐。

搭配一:五彩黄金饭+半个苹果+1个水煮蛋+1杯杞菊茶

【功效】健脾胃、补肺肾、养心气、清肝明目、润五脏、助健康。

五彩黄金饭选用五种当季食材:山药具有健脾胃、补肺肾的功效,富含氨基酸和微量元素;芦笋具有清肺止渴的功效,并且含有人体必需氨基酸、维生素B、维生素A以及叶酸等,其中硒含量高于一般蔬菜;木耳具有补气养血、润肺、止血、降压、抗癌等功效,并且富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质;胡萝卜含有丰富的膳食纤维、维生素A、维生素C,能有效预防夜盲症,还有助于对抗衰老;虾是优质蛋白质的来源,其含有丰富的维生素A、牛磺酸以及钾、碘、镁、磷等矿物质,具有降低胆固醇和抗氧化的功效。

【用料】山药30克、小米100克、芦笋50克、胡萝卜30克、虾仁30克、木耳10克。

【做法】将上述用料煮熟,搅拌均匀即可食用。

五彩黄金饭提供丰富的碳水化合物,再搭配半个苹果补充更多维生素、膳食纤维;水煮蛋补充蛋白质;而杞菊茶养肝明目。按照“五谷为养,五菜为充,五果为助,五畜为益”的养生原则,既考虑到食物的营养元素,又兼顾食物的“四气五味”。

搭配二:桑叶茯苓包子+牛奶150毫升+菠萝100克

【功效】健脾和胃、清肝明目、抗菌、降血糖、增强抗病能力。

茯苓性味甘淡,具有健脾和胃、利水渗湿的功效;小麦性味甘温,具有补虚乏、实皮肤、厚肠胃、强筋力的功效;桑叶具有疏散风热、清肝明目、抗菌、抗氧化、降血糖等功效;牛肉含有丰富的蛋白质、氨基酸、矿物质等。

【用料】茯苓粉5克,面粉80克,鲜桑叶30克,牛肉、胡萝卜、木耳各5克,椒盐3克,葱姜末适量。

【做法】将鲜桑叶、牛肉、胡萝卜、木耳、葱姜末和椒盐搅拌成馅料,填入茯苓粉和面粉做的包子皮中,包成包子。上锅,隔水蒸熟即可。

以中餐药膳包子搭配一杯牛奶和水果,可帮助人体补充优质蛋白、矿物质、维生素及膳食纤维。需要注意的是,春天养肝气,尽量选取当季的食材,或芽菜等有生发之性的食物制作包子馅料,有助肝气生发。

搭配三:特色野菜三明治+1杯草莓奶昔

【功效】补脾胃、清肝火、强筋骨、助消化、保视力、促生长。

面包可以给人提供丰富的碳水化合物;鲜蒲公英具有清热解毒、利尿散结的功效,富含多种维生素及矿物质;牡蛎煎蛋,可为人体提供丰富的优质蛋白、氨基酸、维生素、矿物质等;牛肉具有补脾胃,益气血,强筋骨之功效;番茄营养丰富,其中番茄素有抑制细菌的作用。

【用料】面包3片、鲜蒲公英10克、牡蛎肉20克、鸡蛋1枚、番茄2片、牛肉饼50克、沙拉酱适量。

【做法】将牡蛎肉和鸡蛋放在平底锅里煎熟;将鲜蒲公英、牡蛎煎蛋、番茄片、牛肉饼夹入面包片中,挤上沙拉酱即可食用。

野菜三明治搭配一杯草莓奶昔,十分适合孩子。牡蛎富含锌、牛磺酸等多种营养成分,对儿童的生长发育具有重要的作用。“水果皇后”草莓能提供丰富的维生素和膳食纤维,具有助消化、保护视力等作用;酸奶中的益生菌可调节肠道菌群,有助于食物的消化、吸收。

(来源:北青网 整理:谢伟端)



五彩黄金饭



桑叶茯苓包



野菜三明治