

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



新出土的春笋个头大、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，鸡汤炒至变色，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。两道菜将雷笋的清香与腊肉、回锅肉的醇香完美融合，配一碗晶莹透亮的米饭，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。



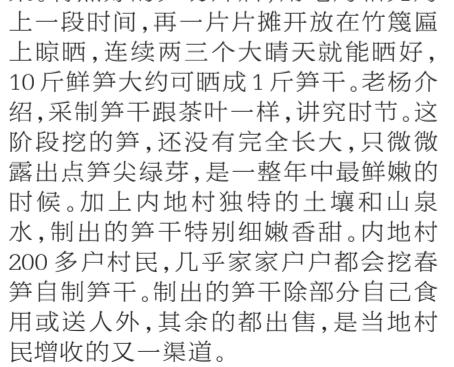
雷笋汤



晒笋干



雷笋炒肉



春笋异常鲜嫩



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“饮食有节”，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。



五彩黄金饭

【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】将上述用料蒸熟，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。



桑叶茯苓包子

【用料】茯苓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，春天宜养肝气，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。

面包可以给人体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。



野菜三明治

【用料】面包3片、鲜蒲公英10克、牡蛎肉20克、鸡蛋一枚、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上煎熟；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、牛磺酸等多种营养素，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)