

笋是中国的传统食品，南方、北方都喜欢吃，早在宋代，就有诗句描述“顿顿食笋，莫食肉”，意思是说，如果每顿都能吃到笋，就不想吃肉了，用来形容笋的美味。

笋的营养价值也很高，其内的纤维素、蛋白质含量都比较高，而且富含胡萝卜素、B族维生素、矿物质等，具有消食、化痰、解毒、利尿的作用，是菜中上品。冬天天气寒冷，加上人们饮食不节制、吃肉多，运动少，容易积食，而笋就是消食的上品。笋的种类很多，一年四季都可以采摘到，但以1—2月份的冬笋质量最佳，江浙一带就有“没有冬笋不过年”的说法。

冬笋的食用方法颇多，拌、炒、蒸、炖皆可成佳肴。由于冬笋有吸收其他食物鲜味的特点，因此可与肉、禽、蛋等荤料合烹，也可辅以豆制品、食用菌等合烧。材料分配亦有讲究，笋尖嫩，爽口清脆，宜与肉类同炒；笋衣薄，柔软滑口，宜与肉类同蒸；笋片味甘肉厚，适宜做炖肉的配菜。这里就给您推荐两道健康冬笋菜：

扣三丝：将冬笋、鸡肉、火腿、香菇切成丝，各取适量合炒，不仅营养全面，而且色泽鲜艳。

笋片鲫鱼汤：半斤左右的鲫鱼一条，油煎后加水、姜片、料酒炖，汤变白后放入100克笋片合炖，出锅前放入葱丝。味道极为鲜美，不需要额外加油和味精。

不过，冬笋性寒，其中含有较多的草酸，患结石、痛风、高尿酸血症、脾胃失调者不宜多食，每餐不要超过50克。或在食用前用水焯一下，即可去掉草酸。