

<u>吃香椿医食兼得</u>

健康浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/04/10 18:14

香椿,就是椿树,属于楝科落叶乔木。香椿树长出的嫩芽儿,可供食用,菜名香椿,又叫椿头。

香椿鲜香味美,营养丰富,是价廉质优的春天大众蔬菜。中国是世界上唯一的用香椿作蔬菜用的国家。种植的品种有两个类型:一是紫香椿,幼芽儿绛红色,富光泽,香味浓,油脂含量高;二是绿香椿,幼芽儿绿色,香味较淡,油脂较少。香椿因其浓郁的清香、柔嫩的质地和丰富的营养,曾与荔枝一样在明清时期作为贡品,深受宫廷贵人的厚爱。民间亦有"三月八,吃椿芽儿"的说法。每年农历三月份,正是香椿芽上市的大好季节。香椿入馔,不仅能烹调出各种特色菜肴,还具有防病治病的作用,是一种医食同源的天然绿色保健食品。

现代营养学分析,香椿芽儿的维生素含量,比番茄高1倍以上。香椿中还含有蛋白质、维生素E、 钙、磷、铁等多种元素,居木本蔬菜之冠。此外,还有大量的粗纤维、胡萝卜素、尼克酸等。

香椿的吃法很多,最常见的有香椿摊鸡蛋、香椿炒肉片、香椿拌豆腐等。做法如下:

香椿拌豆腐 将香椿芽儿洗净,加少许食盐,放入碗内,倒入开水盖严,浸泡5分钟后取出切成碎末。将豆腐切成2至3厘米的丁,拌入香椿末,再加香油、味精、食盐调匀即可。

炸香椿鱼儿 将香椿芽儿洗净,用盐水浸一下,加面粉、团粉、鸡蛋、香油及味精、盐,拌匀。锅中放油烧至温热,将香椿带糊入锅中炸成金黄色,捞出装盘,即可食用。咸香酥脆,别有风味。可以下酒,也可蘸花椒盐,夹薄饼吃。

香椿芽儿炒鸡蛋 将香椿芽洗净,切碎,打入几个鸡蛋,加适量食盐和作料拌匀,放热油锅内炒熟即成。

香椿辣椒泥 将香椿芽儿洗净,加食盐、辣椒适量,然后捣烂如泥状,吃时再放点香油调拌即成。

香椿蒜汁 将香椿芽儿洗净,配适量大蒜瓣,一起捣烂成糊状,放入香油、酱油和凉开水拌匀即成 ,用来浇拌捞面,鲜香味美。

香椿豆 是用黄豆和香椿做成的,黄豆要用温水浸泡,香椿芽儿要洗净切成细末,加盐后用开水煮熟。然后,将两者拌在一起。具有北方菜肴的乡土风味,作为下酒菜是很适合的。

提示:因香椿中含有亚硝酸盐量比较多,食用时最好先用沸水烫一下,再洗净,尽量减少亚硝酸盐的含量。