

春天一定要吃的8种“芽”

春季万物生发,各种鲜嫩的时令蔬菜也都纷纷冒出了头。古语有云:“春吃芽,夏吃瓜”,今天我们就跟大家一起盘点一下春天各种美味的“芽菜”,买回家尝尝鲜,给身体补充一些属于春天的能量。



榆钱儿

“榆钱儿”有时候会被误以为是榆树(*Ulmus pumila*)的芽,但实际上它是榆树的果实。每年三四月间是吃榆钱儿的最好季节。吃榆钱儿讲究要吃嫩的,必须是刚长出来还嫩绿嫩绿的芽,否则就老了,不好吃。榆钱儿最常见的吃法就是和“两种面”(一半白面和一半棒子面)掺和在一起,将洗净的榆钱儿一起和到面里,上锅蒸熟。蒸榆钱儿只有用这样的两种面蒸出来吃着才会地道,只用白面或者只用棒子面,味道都会差很多。蒸熟以后蘸点儿酱油或花椒油,吃着口口香。虽然榆钱儿以前是穷人代替粮食用的,但在这个年代吃,反倒特别,口感清甜,带有一种独特的清香,非常适合作为开胃小吃。



花椒芽

花椒树(*Zanthoxylum bungeanum*)的嫩芽也很好吃,在北京被称为“椒蕊”。将椒蕊最嫩的嫩芽儿采摘下来,裹一层薄薄的面糊,过油炸,那是非常美味的。相传当年慈禧太后特别喜欢吃。椒蕊也能当面码儿吃,尤其是用烧羊肉的肉汤做汤头吃面,将椒蕊洗净切段,趁着汤热的时候,撒进去一拌面,汤的热量能将椒蕊的香气完全激发出来,味道远胜于油炸好的花椒油。



香椿

香椿(*Toona sinensis*),《中国烹饪百科全书》中将椿芽分为青芽与红芽,青芽青绿色,质好而香味浓,红芽红褐色,质粗而香味差。市场上的香椿大多是青芽,后来才出现红芽香椿。吃香椿必须要吃新鲜的,一打蔫儿,香味基本就去了一半。吃香椿之前,要先“焯”一下,就是用滚烫的开水将香椿烫一下再盖上盖闷几秒钟,之后把水控出去,香椿就会变成碧绿色,香味也被完全激发出来。香椿的吃法有很多,最常见的就是香椿摊鸡蛋,当然还有香椿面、香椿鱼儿、香椿豆等等。还有一种吃饭就是“焯”过水以后直接蘸胡辣椒蘸水,非常下饭。



水芹

水芹(*Oenanthe javanica*)又称野芹菜、水芹菜,嫩茎叶可以作为蔬菜食用。鲜嫩的水芹有一股淡淡的清香,一般可以洗净焯水后加入生抽、盐、糖、味精、蚝油等调料凉拌,也可以加蒜蓉或者肉片一起炒、等方式烹饪,它也是非常受欢迎的火锅菜。



荠菜

我国古人就有采摘荠菜的历史,最早可以追溯到春秋战国时期。著名诗人辛弃疾脍炙人口的佳句:“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”就是对荠菜的描写。苏轼也有:“时绕麦田求野荠,强为僧舍煮山羹”的诗句。在四川地区,现在人们还把荠菜粥叫做“东坡羹”。

荠菜的吃法非常多样,北方人最喜欢的就是将荠菜剁碎,拌上肉馅包包子或者饺子又或者烙馅饼,咬一口,荠菜的清香混合着猪肉的香味,非常过瘾。



沙葱

沙葱,也叫蒙古韭(*Allium mongolicum*),是在西北地区比较常见的一种野菜,以前只是被当作牧草,后来人们发现沙葱用盐腌制一下味道十分可口,就纷纷开始食用。

春天刚萌发的沙葱,最鲜嫩,口感最好,吃的方法也很多,炒鸡蛋、包子饺子时做馅、炒肉,还有腌制等各种家常做法基本都好吃,其中最鲜的吃法就是凉拌。凉拌的做法也很简单,挑鲜嫩沙葱,洗净下锅,水焯一下捞出,只放些盐就可食用。

马齿苋

马齿苋(*Portulaca oleracea*),一种广布于我国各地的野菜,一般它的茎会平卧在地上,分出多个枝杈,叶片互生,开黄色的小花。马齿苋的茎和叶都可以作为野菜食用,焯水凉拌、清炒、做汤味道都不错,也可以做馅食用。这种性寒、味酸的蔬菜不仅口感清爽,更是一种健康的野菜。

特别提醒

虽然在城市的绿地、花园抑或者郊区的田间地头能够看到的嫩芽野菜的种类非常多,但是并不建议大家自行采摘回家品尝,因为有些植物和这些能吃的野菜长得很像,但体内有毒,一般人难以辨识,采回家食用有可

能就导致食物中毒。而且即便你采的野菜能吃,一些公园或绿地为了控制病虫害会定期喷洒农药,采的野菜如果被农药沾染,回家没洗干净就吃,同样会引起食物中毒,在一些农村的田里会施粪肥,附近的野菜可能会沾染

到含有寄生虫卵的粪肥,食用以后会有寄生虫感染的风险。很多地方已经将一些野菜专门进行种植,在市场上出售,如果大家想在春季尝尝鲜,建议去市场上购买,最好不要吃自己采摘的野菜。