“春天吃一鲜，一年病不沾”，进入春天，“1鲜”是啥？该咋吃？

春季是一年四季的开始，标志着温暖重回大地，万物蓬勃生长，一片生机盎然。这个时候，有很多新鲜的“春菜”长出来了，吃起来鲜嫩美味，千万别忘了吃。中国传统饮食文化讲究“应季而食”，要多吃些应季的食物，营养又好吃，还有利于身体健康。

老话讲，“春天吃一鲜，一年病不沾”，意思是春天吃一种新鲜的食物，一年都身体健康，不生病。这“1鲜”指的是什么食物呢？就是春天刚长出来的韭菜。

一年中，初春的韭菜是最好吃的，口感非常鲜嫩，有浓郁的鲜香味，味道鲜美，总之就是一个“鲜”。同时，春韭的营养非常丰富，含有大量的纤维素、矿物质、维生素，可以润肠通便、补充营养、杀菌消炎、提高免疫力，对身体非常好。

春韭该怎么吃呢？要是做得不好吃，那就浪费了。今天我和大家分享4种韭菜的做法，简单易学，营养又好吃。大家学一学，抓紧做给家人吃。

一，韭菜炒豆芽

准备韭菜、绿豆芽、胡萝卜、干辣椒、葱、姜、生抽、香醋、食盐、鸡精、食用油。

1、绿豆芽淘洗干净，沥干水分。胡萝卜去皮，洗干净后切丝。韭菜摘洗干净，控水后切寸段，韭菜叶、韭菜梗分开放。姜切丝，干辣椒切丝，葱切葱花。

2、锅中加入适量油烧热，放入葱、姜、红辣椒丝煸炒出香味，倒入胡萝卜丝大火翻炒，断生后倒入绿豆芽一会儿。

3、绿豆芽变透明后，加入适量食盐、生抽、香醋，放入韭菜梗翻炒1分钟，再放入韭菜叶翻炒半分钟，变软后加入鸡精提鲜，炒匀后即可出锅。

二、韭菜虾仁炒鸡蛋

准备韭菜、大虾、鸡蛋、食盐、料酒、生抽、胡椒粉、淀粉、食用油。

1、大虾用牙签挑出虾线，去掉虾头，剥掉虾壳，取出虾仁洗干净，挤干水分后加入适量食盐、料酒、生抽、胡椒粉、淀粉、食用油，用手抓拌均匀后 腌制10分钟。

2、韭菜摘洗干净，放在沥水篮里控干水分，切成长段。鸡蛋打入碗中，加入适量盐、料酒搅拌均匀。把腌好的虾仁倒入鸡蛋液里，用筷子搅匀。

3、锅里倒入适量油，烧至六成热，倒入虾仁鸡蛋液，中火煎一会儿，凝固后用铲子翻个面，炒成大块后倒入韭菜段，加入适量食盐调味，翻炒至韭菜断生，淋入适量香油拌匀即可。

三、韭菜炒鸭血

准备鸭血、韭菜、蒜瓣、香葱、干辣椒、生姜、食盐、生抽、料酒、蚝油。

1、韭菜洗干净并沥干，切成长段。鸭血洗干净切成小块，葱、姜、蒜切片，干辣椒切段。锅里倒入清水烧开，放入鸭血，加入一勺料酒，中火煮2分钟，捞出过凉水，沥干水分。

2、起锅烧油，加入几颗花椒炸出香味，捞出花椒不要，加入葱姜蒜、干辣椒爆香，倒入鸭血翻炒一会儿，加入适量生抽、蚝油、料酒、食盐，倒入适量热水煮2分钟。

3、倒入韭菜段，中火翻炒至韭菜断生，加入适量鸡精调味，汤汁浓郁后即可出锅。

四、韭菜炒鱿鱼

准备鱿鱼、韭菜、花椒、生姜、葱花、食盐、生抽、蚝油、白糖、淀粉、香油、食用油。

1、买一只鱿鱼，把身体部分切下来，鱿鱼须可以留着煎着吃。把身体的内脏处理掉，洗干净后在里面这一面切花刀，不要切太深，先横着切再竖着切，花刀切好后切成小块。

2、把鱿鱼花放进清水里，加入一勺花椒、一勺料酒拌匀，浸泡10分钟，可以去腥。韭菜洗干净切段，碗里加入适量生抽、蚝油、白糖、食盐、淀粉、香油，搅拌均匀备用。

3、烧一锅开水，放入泡好的鱿鱼花，大火煮至卷起来就可以捞出，过凉水后沥干水分。起锅烧油，下入葱姜爆香，倒入鱿鱼花大火翻炒1分钟。

4、炒出鱿鱼的香味后，倒入韭菜段继续大火翻炒，淋入调好的料汁，接着大火收汁，不停地翻炒，芡汁浓郁后即可出锅。