

春食野菜正当时, 牢记4忌2吃, 老说法有讲究, 吃对了野菜赛仙丹

民谚有云：“春食野菜赛仙丹”；春天猫冬的嫩芽刚冒出头来，正是最脆嫩，营养最充足的时候；而时令又鲜美的野菜，虽然让人“一箸入口，三春不忘”；但美食也要吃的讲究；春食野菜正当时，牢记4忌2吃，老说法有讲究，吃对了，野菜才是真正的赛仙丹！

春食野菜, 牢记3忌

1、不知不吃

野菜, 因为是非人工种植的蔬菜, 虽然野菜是大自然的精髓之一。纯净、鲜香, 但不是所有野菜都可以食用的! 采摘野菜时候, 要选择自己熟悉的种类采摘, 不认识, 不熟悉的野菜别冒险, 千万不要“看着像”就凑合吃! 如野生蘑菇等野菜类, 食用不当, 还会造成中毒等。

另外采摘地点要注意: 尽量去山坡或郊野等没有经过人工栽培或工厂污染的地方采摘; 同时要注意不要过度采摘; 保护生态平衡, 人人有责;

2、盐水浸泡

野菜虽然纯净, 鲜香; 当野菜经过大自然的轻拂, 上面会附着许多杂菌及杂质; 所以为了食用安全期间, 我们采摘回来首先要洗净, 然后在淡盐水中浸泡, 建议不低于1小时左右为宜! “心急吃不了热豆腐”, 为了那口鲜, 我们也要耐心等待每个过程!

3、吃前热焯

吃野菜讲究: 一洗二泡三焯; 有一些常见的野生蔬菜, 有一定的毒性和副作用, 如野生芹菜等; 所以在采摘回来洗净盐水浸泡后, 再用开水焯一下; 一是, 为了提高安全食用系数, 二是增加口感, 焯后可以有效去除掉野菜本身的苦味!

4、不宜过量

野菜虽好, 但也不要过量食用; 尤其是有苦味的野菜, 食用过量, 容易损害脾胃;

另外野菜采摘回来一定要及时食用, 不宜久放, 若要长久保存, 建议大家提前做好科普, 选择正确的储存方式保存!

春食野菜, 2必吃

1、荠菜

民谚有语: 阳春三月三, 荠菜赛灵丹! 在中医学中讲: 荠菜性味甘淡微寒, 无毒; 主入脾、胃、肝、肾等多个经络; 具有清热利湿, 健脾养胃的功效; 所以在初春一定要吃鲜荠菜; 调理肠胃!

而我们常食的荠菜食谱莫过于荠菜馅饺子了; 搭配肥瘦相间的猪肉, 咬上一口, 奈何一个“鲜”字了得;

2、春笋

春笋是当下时令最鲜美的一种蔬菜之一, 而初春时令的春笋, 寓有“菜王”的美称; 春笋不仅能促进肠道蠕动, 帮助消化, 去积食, 防便秘, 并有预防大肠癌的功效。此外, 竹笋含脂肪、淀粉很少, 属天然低脂、低热量食品, 所以对于春节过后理智减肥的人们来说, 食用春笋, 是再好不过的食品之一了!

同时春笋还有: “荤素百搭”的盛誉, 无论是凉拌、煎炒还是熬汤, 均鲜嫩清香, 入口难忘!



大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 中式火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

6-123

热卖 \$35 招牌北京大烤鸭

需点单其他菜品超过\$20
不包含中午套餐和其他优惠
限堂吃 每桌限一只
超过四位需要订位

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | | | |
| | | 首推 | |
| | | | |

CHINA GARDEN RESTAURANT

漢宮

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味, 燕子翩然带来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**

发美食秀, 晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, Ubereats, Doordash, Fantuan

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com