

主编：侯芸 副主编：乔红梅 责任编辑：牛永爱 刘新颜 姜枫 纪琳 本期编辑：纪琳
承办：青岛九中妇委会



春分雨脚落声微，
柳岸斜风燕归来，
轻轻推动春的门扉，
唤醒了人间最美的时节——
春分

春分，这3道菜一定要吃！美味又补钙~

日初长，春欲半。3月21日，春分，二十四节气第四个节气。

有人说，春分是一年中最美的时节。此时杨柳青青、草长莺飞、桃红李白迎春黄。

此时严寒已经逝去，气温回升较快。无论南方北方，春分节气都是春意融融、旺运养生的大好时节。

那么我们在春分这一天该吃什么呢？

吃春菜是春分的习俗，时令蔬菜是首先。

找对时间才能在唇齿之间感受它们的至味儿，就算是简单至极的家常小炒，也会因为时鲜菜蔬增色不少。

而春季的荠菜就是当之无愧的点睛之笔，今天我们给大家带来**荠菜**的3款花样吃法~

说到荠菜大家应该都不陌生吧，它大概是最为人所知的一种野菜，也是野菜中最鲜美者。

早在《诗经》里便有「其甘如荠」的句子，辛弃疾则写过「春在溪头荠菜花」，苏东坡也盛赞之「天然之珍，虽小甘于五味，而有味外之美。」这样一来，荠菜想不出名都难吧。

每年的三四月间，正值荠菜最鲜美的好时节，在田野、路旁、庭院，随处可见。

荠菜不仅味美，还富含了丰富的营养价值。

含有大量的胡萝卜素、B族维生素和维生素C及钙、铁，肠胃蠕动、降血压，对春季养生都是极好的。其味道之鲜美更是广为人知，无论清炒、做汤、剁碎做馅料，都别有风味。

但唯一的缺点就是要保持原汁原味！今天我们就教大家3款最能品尝鲜美原味的菜式~

菜谱目录

01 | 荠菜烧鱼丸 02 | 翡翠野菜饼 03 | 荠菜鲜虾春卷

挖野菜小贴士：

- 1、自己挖最好选择**散叶荠菜**，味道更鲜美，并且全国各地都有生长，更常见易得。
- 2、荠菜抽薹之后会开小花，这时的菜就失去鲜嫩口感，最好选择**抽薹开花之前**的荠菜。
- 3、**荠菜根不要舍弃**，“挖荠菜不挖根，不如在家蹲一蹲”，荠菜根也是很美味的，但是太粗的老根还是应该剪掉的。
- 4、**挖回来的荠菜要先用盐水浸泡1小时**，反复冲洗之后再制作。避免周边农药的残留。

「 荠菜烧鱼丸 」

食材：鳊鱼 / 荠菜 / 彩椒 / 鸡蛋 / 肥肉 / 淀粉 / 马蹄末 / 葱姜末 / 各类蘑菇 / 盐 / 胡椒粉 / 料酒
做法：

- 1、**食材处理：**鳊鱼改刀处理取净肉，改刀成小粒后敲打成泥，荠菜提前焯水并挤干水分。
- 2、**调味：**在500克鱼肉馅中放入150克肥肉馅、蛋白、葱末、姜末、马蹄末，顺时针搅打上劲，最后撒入盐、白胡椒、荠菜、淀粉搅拌均匀即可。
- 3、**处理鱼丸：**鱼丸放入凉水锅中开火焯煮，开锅后撇去浮沫即可捞出。
- 4、**处理蘑菇：**将杏鲍菇、香菇、口蘑放入7成热油温炸制，变色后捞出。
- 5、**烧制：**葱姜放入油锅内炒制，放入料酒、炸好的蘑菇、鱼汤、鱼丸烧煮，转小火放入彩椒、水淀粉稍加烧制即可出锅~

「 翡翠野菜饼 」

食材：荠菜 / 肉馅 / 虾皮 / 姜末 / 盐 / 苏打水 / 味精 / 蜂蜜

- 做法：**
- 1、荠菜提前放入锅内，放入适量盐、苏打水稍加焯煮，虾皮提前炸制。
 - 2、在荠菜中放入适量肉馅、炸过的虾皮、姜末、味精，搅拌均匀后做成荠菜饼。（荠菜、肉馅为3:1）
 - 3、将荠菜放入油锅内煎制，表面焦黄即可出锅~

「 荠菜鲜虾春卷 」

食材：荠菜 / 韭菜 / 新鲜海虾仁 / 鸡蛋 / 胡椒粉 / 香油 / 生抽 / 虾仁 / 葱油 / 春卷皮等

做法：

- 1、**食材处理：**锅中做水烧开，加入适量的盐、整根荠菜简单焯烫捞出。将荠菜根切除，菜叶切成大段后和提前处理好的韭菜搭配在一起。
(加入盐可使焯水的荠菜颜色更加鲜亮)
- 2、取一只大碗，放入对半切开、去虾线的虾仁和少许盐，抓捏入味后用开水炒烫变色捞出。
- 3、碗中打入两只鸡蛋，加入适量的温水，打匀后下入油锅中，煎制成熟盛出。
(加入适量的温水，鸡蛋黄不打散，可使鸡蛋更加鲜嫩 黄白分明)
- 4、**拌馅：**在食材中加入盐、胡椒粉、香油、少许生抽、虾仁、葱油，用筷子搅拌均匀即可。
- 5、**包春卷：**春卷皮中放入适量的馅料，从下面的角开始向上卷（用点劲，尽量紧一点）然后两边对折卷过来，在继续向上卷，最后在边缘抹上鸡蛋封口即可。
(不会包的可查看视频)
- 6、**炸制：**油温5成热，下入全部包好的春卷，炸制双面金黄捞出。
- 7、**自制蘸料：**锅中少许底油，下洋葱末、蒜蓉爆香，加入甜辣酱、盐、白糖、适量的清水烧制粘稠，起锅之前加入一勺蜂蜜即可完成。

春天第一菜、第一果、第一汤……别怪俺没告诉你!

春天第一菜：韭菜

韭菜一年四季都可以吃，但属春季的韭菜最脆嫩鲜美。因为它经历了一个严冬的“养精蓄锐”，根和茎贮存了大量的养分。春天养肝正当时，而韭菜温肾助阳、益肝健脾，多吃韭菜可以养肝、增强脾胃之气。

韭菜最养肝的吃法——

材料：韭菜 40 克，核桃仁 100 克，杏仁 10 克，芝麻油适量。

做法：锅烧热后，倒入芝麻油，放入韭菜、核桃仁、杏仁炒熟即可。

韭菜升阳补肝，核桃仁能补肾，而杏仁是用来防止肝气升发太过的。每天吃这道菜一两次，连吃 3-5 天，就能充分发挥韭菜的养肝效果。也就是说，如果我们利用好韭菜，不到一个礼拜的时间，我们的肝脏就会健康得多。

春天第一芽：香椿芽

香椿芽被称为“树上蔬菜”，叶厚芽嫩，香味浓郁，在这个季节绝不能错过。天气转暖，细菌也更加“活跃”。香椿有清热利湿、利尿解毒的功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的“良药”。

香椿这么做才好吃——

香椿富含钾、钙、镁以及 B 族维生素，成为药食同源的佳品。但是，香椿所含的硝酸盐和亚硝酸盐高于一般蔬菜，所以无论是凉拌、炒菜、腌制还是炸香椿鱼，烹调前都要焯水。焯烫 1 分钟左右可以去除 2/3 以上的亚硝酸盐和硝酸盐。而且香椿的香气主要来自香精油，它是不溶于水的成分，所以焯水不会影响菜品的风味。

春天第一笋：春笋

说到吃春，不得不提的就是春笋。春笋脆嫩鲜美，可嚼出清香和甘醇来，被誉为“素食第一品”。

在春天，最需要做的便是要清除体内垃圾，而春笋就是最好的“体内垃圾清除器”。春笋所含有的膳食纤维可以增加肠道水分的储存量，使粪便变软加快排出，可用于治疗便秘。而且，春笋具有低糖、低脂的特点，适合高血压、高血脂患者食用。

春笋要这样处理——

正确处理方法：将春笋纵向切成两半，剥掉所有的叶子，去掉根部，然后切成薄片，在淡盐水中煮 8-10 分钟，不仅可去掉大部分草酸盐和涩味，还可避免氰化氢中毒。

春天第一野菜：荠菜

春天是吃野菜的最好季节，无污染，清新可口，营养丰富，是绝佳的食材，也是极好的药材。三四月间，带着锯齿的翠绿荠菜叶最鲜嫩。等到细碎洁白如米粒的荠菜花开起来，那多半已经老了，看虽好看，食用品质却有所下降。

春天第一花：槐花

春暖花开时节，就是吃槐花的季节。小时候的记忆里都是一串串的槐花，槐花鸡蛋饼、槐花包子、槐花饺子……槐花清香甘甜，氨基酸、硒、黄酮类物质的含量非常高，有凉血止血、清肝败火的功效。食用槐花，或喝槐花茶，有利于畅通血管，对心脑血管疾病有较好的防治作用。由于槐花比较甜，糖尿病患者最好不要多吃。

这样的槐花最好吃——

最美味的槐花，其实是那种将开未开状态的。

正确处理方法：摘去花梗和叶子，将槐花清洗几遍，用盐水浸泡 20 分钟，冲洗干净、控水即可。

春天第一果：草莓

草莓是典型的浆果，水分大约占 89%-93%，营养配比也很合理，其中维生素 C 的含量约是等量的西瓜、葡萄或苹果的 10 倍。草莓中富含铁、果糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸等，对于春季容易出现的肺热咳嗽、嗓子疼、长火疖子疾病，都可以起到辅助治疗的作用。

草莓这样吃更健康——

- 1.要把草莓洗干净，最好别把蒂摘掉，并用流水不断冲洗，流动的水可避免农药残留物渗入果实中。
- 2.再用淡盐水浸泡 3 分钟，别用清洁剂浸泡，会二次污染。
- 3.用清水一冲，去掉盐分，就可以开吃啦!
- 4.草莓最好在饭后吃，因为其含有大量果胶及纤维素，可促进胃肠蠕动，帮助消化，改善便秘，预防痔疮的发生。

春天第一饮：金银花茶

金银花号称：药铺小神仙，具有清热解毒、抗菌消炎等功效，尤其对春天多发的呼吸道感染、腮腺炎、湿疹等传染性疾病有着良好的预防作用。经常喝金银花饮，不仅能够清新口气，还能轻身延年。

推荐“金银甘草清咽茶”

材料：金银花 3~5 克、桔梗 5 克、甘草 3 克。

做法：将金银花、桔梗、甘草放入杯中，加入适量沸水冲泡即可。可以润肺利咽，缓解咽喉疼痛。

春天第一汤：鸡汤

春季是生发之季，也是五脏中肝气生发的时节，因此春季以滋肝养肝为主。而五禽中，鸡应于肝，喝鸡汤滋养肝血，最能养肝。春季进补汤水还可以提高免疫力、预防感冒，有增强体力、强壮身体的作用。

推荐“香菇春笋煲鸡汤”

材料：乌鸡半只、春笋 1-2 个、香菇、葱段、姜片、枸杞、盐、鸡精适量。

- 做法：**1.先将春笋切成滚刀块，用淡盐水煮 8-10 分钟。半只乌鸡切块用开水焯 3 分钟，沥水备用。
- 2.汤锅中加足量热水，放入鸡块、春笋、香菇、葱段和姜片，大火烧开后转小火炖煮约 1 小时。
- 3.最后加入盐、鸡精、胡椒粉和枸杞再煮 3 分钟即可。

春天第一补：晒春阳

俗话说，“百草回芽，百病复发”。春天自然界的阳气开始勃发，阳气充足，会冲击体内的病灶，将病邪赶出体外；而如果阳气不足或是阳气受到压抑，各种病征就会卷土重来。有一个好办法可以养阳去百毒，那就是晒春阳。

这样晒春阳最养生

- 1.晒背：**人的背部皮下蕴藏着大量的免疫细胞，通过晒太阳可以激活这些免疫细胞，达到疏通经络、流畅气血、调和脏腑、祛寒止痛的目的。
- 2.晒头顶：**人的头顶有百会穴，晒春阳时摘下帽子，让阳光从头顶的百会穴进入人体，有助通畅百脉、调补阳气。

晒背和晒百会结合起来效果最好，能去百毒。

“一年之计在于春”
趁着春天打下基础
一整年的健康不用愁!



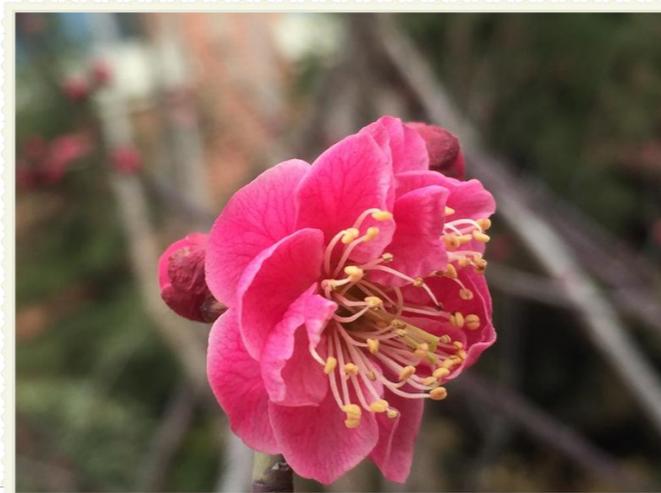


道德经典阅读推荐书目

- 1.《大学》曾子
- 2.《四书章句集注(上下)》朱熹 金良年译
上海古籍出版社
- 3.《佛说人生的智慧》金玲 石油工业出版社



礼贤——春意



“道德讲堂”诵经典

凡是人皆须爱天同覆地同载——《弟子规》

【译文】：只要是人，不分族群、人种、宗教信仰，皆须相亲相爱。同是天地所生万物滋长的，应该不分你我，互助合作，才能维持这个共生共荣的生命共同体。

财物轻怨何生言语忍忿自泯——《弟子规》

【译文】：与人相处不斤斤计较财物，怨恨就无从生起。言语能够包容忍让，多说好话，不说坏话，忍住气话，不必要的冲突、怨恨的事情自然消失不生。

青，取之于蓝，而青于蓝。——《荀子》

【译文】：青，从蓝草中取得，颜色却比蓝更深，比喻后生晚辈通过学习和积累，学习超过前辈。

不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。——《荀子》

【译文】：不把半步、一步积累起来，就不能走到千里远的地方，不把细流汇聚起来，就不能形成江河大海。

驽马十驾，功在不舍。——《荀子》

【译文】：马不停地走十天（也能走很远的距离），他的成功在于不断行走。比喻先天条件差的，只要通过不懈的努力，也能取得很大的成就。

摄影：乔红梅

