

清明螺赛过鹅 送上螺蛳食用指南



本报记者 徐小翔

每年农历三月,气温逐渐升高,螺蛳纷纷钻出泥土。此时,螺蛳还未开始大量繁殖,因此肉感特别肥嫩鲜美。民间也有“清明螺赛过鹅”“明前螺抵只鹅”等说法。

很多地方,3月之前的螺蛳太瘦,而等到5月份左右螺蛳进入繁殖期,尾部就会有“籽”,吃起来口感不佳。因此,人们普遍认为清明前后的螺蛳是最好的,鲜

嫩不失肥美。

浙江医院营养科主任郑培奋告诉记者,螺蛳含有丰富的动物蛋白,能强身健体,有助增强免疫力。同时,螺蛳富含维生素和矿物质,含钙丰富,可预防骨质疏松。食用螺蛳还有利于维持钾钠平衡,可缓解水肿,降低血压。

吃螺蛳有这么好处,那么如何选出优质螺蛳呢?郑培奋分享了几个技巧。

第一步,闻味道。市场上的螺蛳大多是泡在清水里的,可以拿几颗凑近闻一下,有刺鼻怪味的不选。

第二步,看颜色。好的螺蛳一般外壳呈现略黄带绿的颜色,颜色越深螺肉越老,不要选择壳特别黑的。

第三步,挑大小。清明螺并不是越大越好,个头太大的螺蛳可能因为发育较早,尾部会有小螺蛳,中等个头比较适宜。

在食用时,估计不少人碰到过螺蛳吃出沙子的囧事。螺蛳鲜美,但含泥沙较多,烹饪前要清除里面

的泥沙、杂质、寄生虫等。简单的做法是,先用钳子把螺蛳尾壳尖处夹破,放入水中,滴些植物油先养1至2天,让螺蛳吐出脏物。期间,每隔6到8小时换一次清水。

烹饪前,再反复搓洗,把附着在螺蛳外壳上的残余泥沙洗去,搓洗8到10次,直到外壳干净为止。随后,倒入与螺蛳持平的水量,撒入适量盐,再上手继续揉搓,把螺蛳肉中含的残余泥沙、杂质逼出,重复操作2到3次即可。

至于螺蛳的烹调方式,多种多样,可爆炒、炖、清蒸。今天为大家带来一道上汤螺蛳的做法,鲜美不失营养。

需要准备的原料有螺蛳、火腿、春笋、芦笋、泡椒、杏鲍菇。热锅放少量油,下姜丝、大蒜片炒香后,放入螺蛳、少许盐,翻炒至螺蛳盖掉下即装盘待用。锅内放水,放入火腿丁、春笋片、泡椒、杏鲍菇、蒜片,煮沸后转小火熬出浓汤汁,然后投入炒熟的螺蛳,酌量加盐、酒,不停翻炒1至2分钟后,即可出锅。

过敏性鼻炎 注意三方面

过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎,属于中医学“鼻鼈”范畴,患者常出现鼻痒、阵发性喷嚏、大量清水样鼻涕和鼻塞等症状,日常可从三方面改善。

远离过敏原。生活中要避免接触一切可疑或已明确的过敏原,目前常见的过敏原有尘螨、花粉、柳絮、动物毛发皮屑、蟑螂等。

穴位按摩通鼻。鼻塞是过敏性鼻炎的主要症状,当鼻塞明显时,患者可日常进行穴位按摩,以缓解症状。常用的穴位有迎香穴(位于鼻旁,鼻翼外缘中点,鼻唇沟中)、印堂穴(位于前额部两眉头的中间),可每日用拇指揉搓按摩3次左右,每次每穴2-3分钟,可改善鼻腔通气,同时此法也适用于其他鼻部疾病引起的鼻塞。

及时用药。对于过敏性鼻炎反复发作或症状严重的患者,应在发病初期及时用药治疗,防止病情进一步加重。

据江苏中医药

野菜正当食 几味春日“限定”别错过

吃腻了大鱼大肉,在春天多吃些野菜,可以起到较好的保健作用。下面就一起来看看各类野菜都有哪些好处。

清明菜。清明菜能扩张局部血管,被称为野菜中的降压药。传统吃法是将嫩苗洗净,沥去水分后捣烂为泥,滤取鲜汁液与糯米粉拌匀,加入白糖、鲜橘皮细丝等调料,制成圆饼蒸熟后食用。如果嫌制作麻烦,也可在做汤时,把清明菜切碎直接倒入汤中提味。

灰灰菜。灰灰菜又名灰菜、灰条。食用灰灰菜,对中老年缺钙者有一定保健作用。灰灰菜还有清肠、通便作用。把幼嫩的灰灰菜清洗干净,放进沸水中焯一下,拌入葱、姜、蒜、盐、味精、香油即可食用。灰灰菜幼苗和嫩茎叶可食用,味美、鲜嫩,营养丰富。

苦菜。苦菜药用价值较高,对缓解胆囊炎、高血压、心脑血管疾病有一定作用。因为这种野菜中含有丰富胡萝卜素和维生素,有助于提高身体免疫力。苦菜因为味道较

苦,很多人可能吃不惯,建议不要直接生吃,可焯烫后凉拌,能减轻一些苦味,也可将苦菜焯烫后切碎做馅吃,苦味也不是很重。

白蒿。又名茵陈,有清热利湿、凉血止血的作用。据《本草纲目》记载,其味苦、平、微寒,无毒。主治风湿寒热邪气。久服轻身益气耐老,还可治通身发黄,小便不利,降低头热。白蒿对人体肝脏很有好处,有护肝补肝的作用。把白蒿洗净晾干,当茶叶用,每次冲水喝,还可以解酒。

蒲公英。消化不良、肠胃不好的人可以适当吃点“婆婆丁”。专家介绍,“婆婆丁”其实就是蒲公英,尤其适合肝火旺、火气大、消化不良及便秘者食用。先把蒲公英洗干净,可以不用焯水,直接放点香油、辣椒、盐、醋等调味品拌匀即可。也可以蘸酱或蘸汁吃,这样不但能最大程度保留蒲公英的营养成分,还能真正品尝到它的鲜美。

香椿。中医认为,香椿味苦性寒,能清热解毒、抗菌消炎,可用于



香椿 据CFP

久泻久痢、肠痔便血等病症,有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止痛、行气理血健胃等作用。而且香椿含钙、磷、钾、钠等成分,含有人体所需的几乎全部营养素,是名副其实的“十全蔬菜”。肾虚虚衰、腰膝冷痛、遗精阳痿、脱发者宜食之。最常见的香椿菜就是香椿芽拌豆腐、炸香椿鱼、香椿炒鸡蛋、腌香椿等。

据中国中医

应对倒春寒 膝关节要暖

初春虽气温上升,但冷空气仍较频繁,特别容易导致身体热量的散失。如果长时间暴露在寒冷中,肌肉和关节都可能受到损伤。有不少研究指出,寒冷、低气压、潮湿会引起关节疼痛。

中医认为关节为筋骨之会,就是筋和骨会聚的地方。特别是膝关节,为人体最大的关节,是下肢负重和运动的核心,具有骨多而肉少,筋多而脉少,皮薄而脂少的特点。

膝关节由于缺少血脉的温煦和皮肤肌肉的保护,容易受到风寒湿邪侵袭。如果过早地穿着短衣薄衫,人又阳气不足,风寒湿邪气乘虚入侵,就会导致关节“痹症”,也称风寒湿痹。它会造成长期慢性关节畏寒疼痛,影响正常生活和活动。

有骨性关节炎和风湿性关节炎的患者对气温变化特别敏感,此时尤其要做好保暖。

据央视网