

春天来了,挖野菜去! 中牟这些美味的野菜,你吃过多少?

春回大地,万物复苏,大地一片欣欣向荣的景色,对于资深的吃货来说,春天更是各种美味的野菜疯长的季节,咱们中牟物产丰饶,野菜资源也是非常丰富的。你知道咱们中牟有哪些野菜?你又吃过多少呢?

提示

不认识的野菜最好不要采

吃野菜,取材要新鲜,烹调时间不宜过长,以免造成维生素的损失。野菜不可多吃,因多数野菜性寒凉,易造成脾虚胃寒等病,一定要适量。

此外,靠近马路边的野菜,最好不采。因公路灰尘多,长期受汽车尾气污染,有毒有害物质易附在叶子上。
(整理于网络)

中牟常见野菜及食用方法

荠荠菜

荠荠菜

荠荠菜是最常见的一种野菜,质地鲜嫩,柔软,无特殊气味,富含水分,有助于增强机体免疫功能,具有清热解毒,凉血止血,健脾明目等功效。

荠荠菜肉饺:将荠荠菜洗净焯后切碎,加入鲜肉馅和调味料拌匀,用面皮包成饺子。

蒲公英

蒲公英植物体中含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等多种健康营养成分。有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。蒲公英同时含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等,有丰富的营养价值,可生吃、炒食、做汤,是药食兼用的植物。

生吃:将蒲公英鲜嫩茎叶洗净,沥干蘸酱,略有苦味,但鲜美爽口。

白蒿

白蒿具有清湿热、退黄疸之功效。清明节前后,正是吃白蒿的时节。

粉蒸白蒿:洗净后沥水拌面,放入笼中清蒸后,加入蒜泥等调味料拌匀即可。

面条菜

面条菜是一种口感非常柔嫩、营养非常丰富的野生蔬菜,性味甘、微苦、性凉。

凉拌面条菜:将面条菜焯水后用凉开水浸凉,加盐、香醋、碎油酥花生、熟芝麻仁、油辣椒、香油、蒜泥拌匀即可食用。

马齿苋

别名长命菜、五行草、安乐菜、马齿苋、酸米菜、长寿菜,有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿作用;种子明目。

灰灰菜

别名灰条菜、灰藿、灰菜、飞扬草,生于田间、路边、荒地等地方。全草入药,能止泻

白蒿菜

痢、止痒;种子可榨油用。适合凉拌和蒸菜,具体做法和荠菜差不多。

香椿

香椿是名副其实的“十全蔬菜”,含有人体所需的几乎全部营养素,蛋白质、糖类、脂肪、各种维生素、矿物质等。中医认为,香椿味苦性寒,能清热解毒、抗菌消炎,可用于久泻久痢、肠痔便血等病症。

槐花

槐花为豆科植物槐的花及花蕾。槐花味苦,性平,无毒,具有清热、凉血、止血、降压的功效。对吐血、尿血、痔疮出血、风热目赤、高血压病、高脂血症、颈淋巴结核、血管硬化、大便带血、糖尿病、视网膜炎、银屑病等有显著疗效;还可以驱虫、治咽炎。槐花能增强毛细血管的抵抗力,减少血管通透性,可使脆性血管恢复弹性的功能,从而降血脂和防止血管硬化。

榆钱

榆钱是榆树的翅果,别名为榆实、榆子、榆仁、榆荚仁。起到健脾安神,清心降火,止咳化痰,清热利水,杀虫消肿的作用。主治失眠,食欲不振,带下,小便不利,水肿,小儿疳热羸瘦,烫火伤,疮癣等病症。榆钱的吃法有多种,最适合生吃,鲜嫩脆甜。也可以做蒸榆钱,先把榆钱洗干净,清除杂质,沥干水备用,然后拌上面粉放蒸笼上蒸熟,用蒜泥、醋、生抽、芝麻油、辣椒酱做蘸料,出锅后蘸着蘸料吃。除这个之外,还可以用来炒蛋、煮粥、做饺子馅。

猪毛菜

猪毛菜,顾名思义,它的形状似猪毛。猪毛菜适应性、再生性及抗逆性均强,为耐旱、耐碱植物,有时成群丛生于田野路旁、沟边、荒地、沙丘或盐碱化沙质地,为常见的田间杂草。猪毛菜具有清热解毒、降血压、润肠通便功效。

马齿苋

马齿苋

灰灰菜

香椿

槐花

榆钱

幽默地带

征集

幽他一默,笑一笑没烦恼,欢迎亲来稿! 邮箱:zzwbznjb@163.com, 欢迎说出你身边的笑话或趣事,刊登见报就有多重惊喜送给你!

一封家书

中牟县建设路小学:三年级二班 李一康
我最亲密无间的爸爸,这段时间内您工作是否蒸蒸日上? 身体是否健壮如牛? 这段时间我的学习芝麻开花节节高,因为我在奋不顾身,要猴玩命的学习! 老师表扬了我的丰功伟绩。您批评我滥用成语,我一定会前功弃,卷土重来!
你首屈一指的儿子:李一康

一句话逗乐你

- 1.有一个人很笨总找不到工作。一天他到肯德基面试,经理问:“你有什么特长?”他说:“我会唱歌。”于是清清嗓子唱道:“更多选择更多欢笑尽在麦当劳……”
- 2.爸爸今天打了我两次,第一次是因为看见了手里2分的成绩单,第二次是因为成绩单是他小时候的。
- 3.“你们最瘦的时候多少斤?”“我是七斤六两……”
- 4.食堂阿姨说:“你们如果觉得我烧的饭好吃,那我就是食堂厨师,你们如果觉得我烧的饭不好吃,那我就是饲养员。”
- 5.“特别能吃苦”这5个字,我想了想,我做到了前4个……

趣图



医生叮嘱一天只能吃一个汉堡……



第一次接吻