

劲酒健康美食推荐——

五月的舌尖记忆



五月的天刚诞生了夏天，就连清晨都变得热闹起来，鸟儿争先鸣唱，似乎都急切的想表达有多喜欢这季节。春鲜的滋味还未消散，初夏的好味即来接档，绿绿的豆子首发亮相，挑“豆”攻势一触即发。

蚕豆是可爱豆子们的主力军。蚕豆的名字因何而来呢？元代农学家王祯在《农书》中说：“蚕时始熟，故名”；李时珍则认为“豆荚状如老蚕”而得名。总之蚕豆的来历，总是和蚕略有那么些关系。上海的蚕豆分为本地豆和客地豆两种，老食客都喜欢吃本地豆，豆形圆而小，尤其是刚上市时的本地豆，碧绿似翠，吃口嫩甜，只要简单



的用油炒制，那股小清新的味蕾之感很是绝妙。还有一种日本豆，估计是日本引进的豆种，糯性虽不及本地豆，但大而粉的口感，也有钟情的食客。新鲜蚕豆的青壳十分容易剥，里面的豆子总是以一副青翠可人的模样，原本利落的手指也会变得轻柔起来。现在的市场里，能买到已剥了外壳的蚕豆，虽说可以等着手脚麻利的老板娘现场剥好即带回家洗净入锅，但只要工作不忙，总会买上点带壳蚕豆，觉得如此才是完整的美味。蚕豆的营养很丰富，含有大量蛋白质，不过上市的周期很短，记得要抓紧时间哟。

对碗豆的好感最初是从童话书中来，那碗豆公主的魅力可真是不小。不过，这碗豆也长得圆润翠绿，十分可爱，而且春季爱吃的时蔬豆苗是碗豆开花结果时顶尖上最嫩的那截叶，只能说从春到夏你得彻底沦陷在豆苗的可人中了。碗豆可以作为蔬菜炒食，搭配虾仁更是秀色可餐，令人食欲大开。不过最喜欢的还是将新嫩的碗豆不去荚，洗净后放在清水中煮熟，只放些少许盐，那清甜滋味，让人停不了口，是佐酒的好帮手，最后往往只剩下一大堆豆壳呈金字塔状孤独的堆叠在一起。新鲜碗豆中富含的粗纤维，漂亮的色彩还能

促进食欲。披着一身毛茸茸“盔甲”的毛豆，也是豆子团队里的重要角色。与蔬菜类相比鲜豆类蔬菜营养成分含量相对较高，而毛豆更是在鲜豆类蔬菜中相当拔尖的一种。它富含卵磷脂及铁和锌，这些都是与大脑营养有密切关系的营养素。除此之外，毛豆中的高钾含量，可补充在夏季因炎热出汗造成的钾流失，常吃毛豆可缓解因钾流失带来的疲乏无力、食欲不振。新鲜毛豆不去荚洗净后，放在加入清水和适量盐的锅里煮熟，清甜可口，是佐酒

的好伙伴。也可去荚将豆剥出，与咸菜肉丝相炒也好，也青椒搭配也罢，都是美味佳肴。不过豆类食物吃多了都会有饱胀感，如同和所有食物都不宜过量一样，适量吃才是最好的。

夏季养生重在内火调摄，保持愉快而稳定的情绪，搭配清爽可口的养生美食与醇厚绵甜的劲酒，健康的心意，温馨又美味。这个初夏，劲酒继续与您相伴，一同去发现夏季养生美食之道，在轻松的氛围中，展现一缕清爽和惬意。

大师荐菜



沈巍：
国家高级技师
亚太厨皇会荣誉会长
世界中国烹饪联合会国际评委
世界中餐名厨联谊会理事
上海总厨俱乐部副理事长

初夏，食材也很丰富，尤其是豆类做的菜肴，其实除了清炒及其他荤菜搭配外，豆类和饭也是不错的组合，比如蚕豆汤饭等，今天推荐给大家的这道是用豌豆做出的饭食，名叫“荷香腊味豌豆饭”。

原料：
荷叶、腊肠、新鲜豌豆、鸡蛋白、米饭

制作方法：
新鲜豌豆过油备用，腊肠切丁。将豌豆、腊肠丁、鸡蛋白与米饭迅速翻炒入味后，装入铺上荷叶的器皿中

特色：
咸、香、鲜的融合，饭入口后，随着咀嚼，嘴里即会被各种香味充斥，口感丰富，那满满初夏的味道，令人大大满足。

关于蚕豆的小回忆

从小在上海的弄堂里长大。初夏清早，外婆就喜欢摆个小板凳坐在门口剥蚕豆，一只篮子、一只瓷碗还有一地的蚕豆壳。由于家门口离着弄堂口较近，所以经常有认识的邻居挎着菜篮子走过，她就会亲切的招呼：“依今朝买了点啥菜啊？”，有时候低头剥豆，也会被人打招呼说：“哟，3号里外婆依今朝也买蚕豆啊”。这此起彼伏的别致问候声，是弄堂独有的晨间奏鸣曲。虽搬进公寓住了好多年，但每当吃蚕豆的时候，总会触动藏在内心的弄堂记忆，那时、那景、那人……



如果你也想说说聊聊你家的春季健康餐桌或者拿手的创意菜式，**请将这些“劲酒健康美食推荐”的内容及你的联系方式发邮件至**

lesleycat@163.com

邮件请标注**“劲酒健康美食推荐——健康美食大家来”**，被选刊载者还可以获得小礼物一份。

劲酒健康饮食提示：

初夏的饮食可以本着清补的原则进行安排，适合吃一些南瓜、冬瓜、黄瓜等食物。同时也要记得多喝水，多吃当令新鲜的水果。



美食·春季养生入口



劲酒提示：理性饮酒
酒精度：25%vol



劲酒有限公司 中国劲酒 劲酒有限公司