劲酒健康美食推荐

春来五月 野菜飘香

微风拂面，绿草青青，春夏之交，最是惬意。各色时令佳肴令人食指大动，如何吃出健康，食得美味，劲酒与你一起品味这由季节带来的美食之旅。

野菜生长在山野间，是大自然的馈赠之一，尤其在四月，野菜用它纯净本真的鲜香，将人们的味蕾唤醒，告诉我们春天已经来到了。

野菜中最常见面的是荠菜，春食荠菜的习惯其实在我国已有很长时间，《诗经》中即有“其甘如荠”之说，苏东坡也用“天然之珍，不甘于五味，而有味外味之美”的词句来形容荠菜。现在，吃惯了大鱼大肉的都市人，对荠菜这种山野之味也是越来越钟情了，抛开它那些具有清热解毒、降压、健脾、明目等益处之外，大多数人是被它那独有的鲜香、爽嫩的口感所征服。

顺口就能报出荠菜黄鱼羹、荠菜春笋、荠菜炒鸡蛋等菜名的人不在少数，当然还有那不可不提上海人的至爱荠菜馄饨，会吃的还将荠菜做成馅料包进了春卷里，把春天的滋味吃了个十足。前几日，路过城隍庙南翔馒头店，偶遇了用荠菜搭配上蘑菇做成的时令小笼包，兴趣之余，试点了一笼，怎料鲜美无比，荠菜香和菌菇的香味既相融又互不相冲，吃时无需任何蘸料，满口生香……暗叹好运，若来了晚些，怕真是会与这美味错过，不知何时相识呢！

另一个野菜中的老友非马兰头所属。说到这马兰头，总是会和小时候那首熟念的《马兰花》产生联想，虽然知道两者之间并无半毛钱的关系，只觉这马兰头莫名其妙的借了马兰花的光，让人倒有了种老相识的感觉。

作为野菜，马兰头和荠菜差不多，都有些特别的功效，比如清热利湿等。撇开这些功效，从味觉感悟，马兰头的浓郁沁香是令人着迷的，切碎以后经水焯烫，配上剁成细末的香干，细盐调味，麻油点缀，即成为是餐桌上最受欢迎的冷菜之一，往往简单的烹制却更能显出最纯真的美味。切记马兰头焯水时间不易过长，否则香气尽失就不好吃啦。考究点的人，会把拌好的马兰头平铺在烫过的厚百页上，均匀平整，然后慢慢卷起成细条状，再用刀切成一个个大小一致的小段状，整齐的码放在盘中，精致又好吃。

还有一味野菜在此不得不提，那就是被称为“树上蔬菜”的香椿，有此别称，是因为香椿其实是香椿树的嫩芽，绿叶红边，香味浓郁，也是属于春天独有的美味。香椿除了有沁人的香气，还含有丰富的维生素C、胡萝卜素等。一盘香椿炒鸡蛋那香味可是让人挡也挡不住啊。

在春天的味道中，又岂可少了诸如荠菜、马兰头等众多野菜汇成的这一味素鲜呢！

随着社会潮流的发展，人们越来越注意身体的健康和饮食的品质，保健酒配美食这一形式逐渐进入千家万户，而该行业的领军者——劲酒，更是以专业健康的品质成为行业内的翘楚。劲酒和佳肴，饮之健康，食之营养，相得益彰。这个春季，让劲酒与您一起发现荠生美食之道，在轻松的氛围中，展现一缕清爽和温馨。

劲酒春季饮食提示

在中医理论中，春季是肝气旺盛的季节，所以有春季养肝的说法。春季蔬菜种类繁多，如荠菜、波菜、芹菜、蘑菇等也有滋养肝脏之效。同时，在烹饪方法上，不宜选用烤、炸，最好以炒、炖、煮、拌等方式作为春季烹饪菜肴的首选。

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。

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

春天的野菜最鲜美，但时令性很强，赏味期很短，称之为时鲜货，一点都不为过。今天推荐给大家的是一道时令鲜汤。名曰：野菜肉圆蛤蜊汤。选用的食材就是有“路边菊”之称的马兰头、猪五花和蛤蜊。先将猪五花肉粗切细斩成茸，加调味拌上劲后掺入焯水后的马兰头制作成肉圆，将肉圆放入沸水煮熟后，放入清鸡汤，加蛤蜊煮开调味装盆，即可食用。此道混合了猪肉香、马兰头香的肉圆肥而不腻，口感扎实丰腴，与清鸡汤和蛤蜊煮成的升级版鲜汤形成了一股相当精彩的味蕾冲击，美妙无比。

用来做肉圆的猪五花肉，最好是在家中自行切斩成茸，这样做成的肉圆口感较之绞肉的做成的肉圆，可是有天壤之别哟。

另外，还有一道松茸春笋烧河蚌，用松茸、春笋、新鲜河蚌作为原料，咸鲜味突出，口感丰富，也是最近比较受欢迎的一道菜肴。

劲牌有限公司
卫食健字[1997]第739号
中华人民共和国卫生部批准
适宜人群：酒精饮者，降血脂及血液粘稠度偏高者
不适宜人群：未成年人、妊娠期妇女、心脑血管疾病患者、酒精过敏者、本品不可代替药物