

# 春吃韭菜六大好处



春寒还料峭,春韭入菜来。韭菜又叫“起阳草”,性温,有补肾补阳的作用。春天气候冷暖不一,建议人们到春季不妨多吃一些春韭,以祛阴散寒。而且,春季人体肝气偏旺,影响脾胃消化吸

收功能。多吃春韭可增强脾胃之气,有益肝功能。

## 1. 增进食欲

韭菜中含有植物性芳香挥发油,具有增进食欲的作用,老人、孩子、孕妇等适当吃些春韭,有益于增进健康。

## 2. 健胃消食

韭菜具保暖、健胃的功效,其所含的粗纤维可促进肠蠕动,帮助人体消化。不但可预防习惯性便秘和肠癌,还可将消化道中的某些杂物包裹起来,随大便排出体外,所以在民间还被称为“洗肠草”。

## 3. 散瘀活血

韭菜有散瘀、活血、解毒的功效,有益于人体降低血脂,防治冠心病、贫血、动脉硬化。

## 4. 杀菌消炎

韭菜所含的硫化化合物有一定杀菌消炎的作

用,可抑制绿脓杆菌、痢疾、伤寒、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌。

## 5. 护肤明目

韭菜富含维生素A,多吃不仅能美容护肤、明目和润肺,还能降低患伤风感冒、寒喘等疾病的几率。

## 6. 补气壮阳

古人称韭菜为“壮阳草”,可防治阳痿、多尿、腰痛、腿软等肾气虚症。

(爱美)



## 荠菜鸡骨丸



本期我们请来的是来自越秀酒店的金文才老师。金文才,现任越秀酒店管理有限公司行政总厨,周口豫菜烹饪大师,从事烹饪事业20载,精通各种美食。豫菜烹饪大赛金奖获得者,并被授予“豫菜百杰”称号。代表作:古法焖柴鸡、秀府东坡肉、敲虾豆腐。

### 菜名:荠菜鸡骨丸

主料:野生荠菜300克、去骨鸡腿肉400克、鸡胸骨100克。

配料:A:葱葱花6克、姜末3克、盐5克、味精2克、蛋清1个、芝麻油3克。

B:盐3克、胡椒粉2克、枸杞6粒。

制作流程:1.先把鸡腿肉和鸡胸骨切成绿豆

大小的粒状。

2.把切好的鸡腿肉和鸡胸骨放入盆中,加入A料打匀待用。

3.净锅上火,添入清水800克,放入B料后烧开。

4.把鸡骨馅挤成乒乓球形状大小的丸子,逐个下入汤中。

5.3分钟后煮熟沥水捞出。

6.余汤下入荠菜煮熟捞出。

7.取窝状容器一个,把煮好的鸡骨丸放在四周,中间放荠菜并点缀枸杞,加入汤汁,淋上芝麻油,即可。

口味标准:鲜香味。

制作要诀:打丸子馅时,一定要顺时针,芝麻油最后淋入拌匀。下鸡骨丸子时,要小火焖炖。

大厨推荐:时令野菜,荤素搭配,口感鲜醇,营养丰富,取料简便,易于操作。

小贴士:

荠菜历来是药食同源的蔬菜,性味甘平,具有和脾、止血、明目的功效。不少人都知道,常吃荠菜可利肝气,能够明目,吃荠菜对脾气暴躁、血压增高的高血压患者有好处;有凉血止血的作用。荠菜能唤起人的食欲,消化积食痰滞。荠菜所含营养素平衡,并含有丰富的维生素C和胡萝卜素。尤其是春天,吃荠菜有助于增强机体免疫功能,降低血压,健胃消食。

## 名厨教你学做菜

本栏目记者:杨华丽  
联系电话:15138290269



本栏目由周口市酒店餐饮协会和本报主办  
欢迎企业赞助协办

## ○最美味下酒菜○

## 吃香椿要趁早

那个卖香椿的老伯,每年春天都会来,听到他那熟悉的叫卖声,我总是慌不迭地奔出去,买上嫩嫩绿绿的一大捧,或用香油腌,或用鸡蛋炒,怎么吃也不厌倦。

记忆中,奶奶家的院子里就有一棵香椿树,每年春天,我总吵嚷着要吃香椿。一向娇惯我的奶奶,独独在这件事上不肯通融。她总是一大早就搬来梯子,摘取香椿树上最嫩的叶子,分成均匀的小把,用早就准备好的草绳扎起来,再淋上些水,让它们保持湿润,然后小心翼翼地放到竹筐里,让爷爷带到镇上去卖。

只有那看起来不太新鲜,或叶子长老的

香椿,奶奶才舍得炒一点让我吃,味道里却少了清香,多了苦涩,气得我放下碗筷,掉头就走。

忽然有一天,村里的喇叭响起来了,小伙伴们都欢欢喜喜去报名上学,我却慌了手脚:母亲常年有病,父亲挣的工钱,几乎全都拿来买药了,我拿什么交学费呢?

就在我偷偷流眼泪时,奶奶来了。她变戏法似的掏出一个用碎花布拼成的书包,笑呵呵地说:“丫头,明天乖乖去上学啊。”“不,我没钱交学费……”我的泪水在眼睛里打着转。奶奶用手指戳着我的额头说:“咱不是有宝贝香椿树吗?它早就给你准备好学

费了!”我这才明白了奶奶的一片苦心,破涕为笑了。

如今,老家的香椿树还是那么茂盛,每年香椿树刚冒出嫩芽,奶奶就托人捎信来,让我回去,说吃香椿要趁早……

我乐颠颠地跑回去,奶奶会摘取最新鲜的香椿嫩叶,变着花样做给我吃,香椿煎鸡蛋、香椿炒肉片、香椿拌豆腐。我最喜欢的是炸香椿鱼儿,就是把香椿洗净,用盐水浸一下,加面粉、鸡蛋、香油、味精和盐,搅拌均匀了。锅里的油烧热了,把香椿糊放到锅里,炸成金黄色,捞出装盘,就可以吃了。它的味道咸香酥脆,别有风味。可蘸花椒盐,可以夹薄饼吃,还可以让爷爷当下酒菜呢。

一年之计在于春,不仅仅是吃香椿,做什么事也要趁早啊,多回去看看故乡的亲人,多陪孩子做做游戏,多尝尝春天的美食,做春天里该做的事,趁一切都来得及。

(刘改徐)

## 我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800字以内。

2.投稿方式:发送电子邮件至 zkwbfbz@163.com,并注明姓

名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由一德副食提供的礼品一份。

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专卖)协办  
品鉴热线:15538612798

## 周口市民 最喜爱的饭店 订台热线

### 周口百春永和豆浆

一店:八一大道南路 8685666

二店:七一中路 8916666

三店:育新街东路 8260111

### 东云阁大酒家

周口店:周口迎宾大道 8686865

项城店:项城市青年路 4322836

### 北京酱骨头

地址:庆丰东路 8591888

加盟电话:13525702088

### 信阳私房菜

一店:文明南路 8363588

二店:汉阳南路 8395855

三店:汉阳中路 6191777

### 周口农家大院

地址:中州大道南段 8390277

### 峰基酒店

地址:七一东路峰基庄园东邻

8102999 8103999

### 中州君悦饭店

地址:文昌大道 8519966

### 信阳人家

地址:汉阳路 8238986

### 刘家老母鸡中式快餐

地址:人民路与大庆路交叉口 8226569

### 粤海城

地址:中州大道 8394980

### 粤海杂家菜

地址:汉阳中路 8238936 8236444

### 粤海美食广场

地址:七一中路 8275115 8275116

### 粤海如意坊

地址:莲花大道 8598566 8598599

### 上海世家

地址:大庆中路 8266642 8266742

### 老东乡开锅羊肉

地址:建安路(原光荣路)中段

8635678

### 越秀酒店

地址:七一中路 8223333 8233333

### 越秀商务酒店

地址:八一大道北路 8568333

### 皇家越秀

地址:周口大道 8819999 8853333

### 九弟生蚝城

地址:汉阳中路 6129878

### 鸿运大酒店

地址:五一路与交通路交叉口路南

8386166 6191266

### 味道江湖火锅

地址:汉阳路 8599777

### 锦绣江南酒店

地址:黄河东路 8318787

### 怡景田园休闲农庄

地址:市南开发区 15603941116

代驾电话:13803940018

### 槐店王婆大虾

地址:文明路交叉路口向北

82米路东 电话:8539800

### 宋氏姐妹土豆粉

地址:五一一路育新街交叉口

加盟电话:13033945018

### 小肥羊

地址:建安路中段(原光荣路)

电话:8781998

### 重庆刘一手火锅

地址:建安路中段(原光荣路)

电话:7979777

### 云南石锅鱼

地址:建安路中段(原光荣路)万

果园隔壁

电话:8526888/13523109000

### 春香园食府

地址:七一一路与文明路交叉口南

100米路东 8267683

### 重庆沱江鱼府

地址:建安路南段(原光荣路)路西

8271669 13323876526

欢迎更多饭店加盟本栏目  
咨询电话:8599376