

夏秋之交多吃空心菜

本报讯(记者 柯慧敏)以眼下上市的时令菜来说,空心菜并不是菜场里的新面孔,但胜在“越夏天越高产”,而且一路坚持到夏末秋初。最早的一批空心菜,三四月就上市了。到了盛夏,一茬接着一茬,可以鲜嫩嫩地吃着过整个夏天。最近的价格比上市时便宜,2元钱就能买一斤水灵灵的空心菜。

空心菜只要吃过一次,就知道这个名字有多贴切。菜杆像竹子是空心的,嚼起来会“咯吱”响。不过,“空心菜”是长江中下游一带的叫法。到了四川,它叫“藤藤菜”,生动地叫出了它四处疯长的样子,还有地方叫无心菜、通心菜,但不管叫哪个名字,都随了它空心的特质。空心菜吃法多,最经典的吃法是蒜茸炆炒。切得碎碎的蒜蓉,放进热油里干煸,等到锅里飘出蒜香时,放入空心菜急火爆炒,只要半分钟就可上桌。如果配上青红椒、花椒一同炆炒,把绿油油的空心菜点缀得煞是可爱。空心菜能不能炒得好吃,非常考验主妇的厨房基本功。炒空心菜火候难度

比一般蔬菜高。切记把杆、叶一起扔进锅里。鲜嫩嫩的叶子没有杆那么好侍弄,翻炒几下,叶子就变得软塌塌的了,既不好看也不好吃。一定要记住杆先下锅,炒到半熟了再放叶,快速翻炒一下,就可以鲜嫩出锅了。

空心菜性味甘凉,入胃肠二经,有清热、解毒、凉血、利尿功效,蛋白质、脂肪、糖类物质含量少,而矿物质、维生素和膳食纤维含量在蔬菜中是出类拔萃的。空心菜里含有对保护牙齿以及润肤有作用的营养素,可洁齿防龋除口臭、健美皮肤,堪称美容佳品。空心菜含有的果胶还能使体内有毒物质加速排泄,木质素能提高巨噬细胞吞食细菌的活力,杀菌消炎,增进肠道蠕动,对防治便秘及减少肠道癌变有积极作用,有助于增强体质,防病抗病。但是空心菜是寒性食物,所以不适合体寒的朋友吃,就算要吃也只能少量食用。还有一些缺钙、容易抽筋的人也不要吃空心菜,否则身体可能会出现不适症状。



空心菜酱干炒肉丝:家常味道才经典

本报讯(记者 刘惠子)初秋的农贸市场,空气中少了浓郁的汗味。人们终于可以不紧不慢挑选每餐所需要的材料。夏秋时节的心心菜依然保持鲜嫩脆爽的口感,是很受欢迎的绿叶蔬菜。

“我卖的空心菜好吃,菜茎上发出的新芽生长到20多公分时掐下最好,格外鲜嫩青翠。不信买回家吃了试试看。”康熙河农贸市场里,菜贩朱玲说道。询问几位购买空心菜的主妇,都表示简单的做法最能突出食材的新鲜口感。要想搭配得丰富些,主妇陈爱莲推荐了她常做的一道空心菜酱干炒肉丝,蔬菜豆

制品和肉类的混搭,没有冲撞,相得益彰。准备空心菜1把、蒜3瓣、瘦肉一小块、酱干4块、辣椒数个、适量的盐、猪油、老抽、淀粉和水。空心菜杆斜切成段,用少许盐腌制出水,倒去水,酱干切成条,辣椒切段,蒜拍成末,瘦肉切丝用适量盐、水、老抽、淀粉腌制一会儿。锅里放适量猪油熬化熬香,蒜末、辣椒入锅爆香,先倒入肉丝炒香,再倒入酱干、空心菜不停翻炒。炒熟,加入适量盐调味,出锅装盘就可开吃了。

空心菜的爽脆、酱干的软嫩、肉类的鲜美,相映生辉,成就了一道简单味美又不失营养的家常菜肴。

荤素搭配抓住“无肉不欢者”的胃

本报讯(记者 程呈)空心菜是常见的绿色蔬菜,对于爱吃青菜的人们来说,在锅里放点油、放点盐清炒就很好吃,可遇上酷爱荤菜的“无肉不欢者”,连让他们夹上两筷子都很难,那么空心菜应该怎么烹饪才能抓住他们的胃呢?

80后市民吴晴逸家住迎江区振风大道附近,有个10岁的儿子。小家伙特别爱吃肉,可谓“无肉不欢”。让正在发育的儿子吃蔬菜成了吴女士的难题,为此吴女士绞尽脑汁变着花样给儿子做美食。“眼下空心菜大量上市,为了孩子的饮食营养均衡,前些天我自创了一道肉末炒空心菜,荤素搭配,没想到我家那小子竟出乎意料地喜欢吃,家里有孩子的也可以试着做。”

吴女士向记者介绍起她这道肉末炒空心菜的做法。吴女士说,这道菜的主要食材非常简单,只需要准备空心菜和猪肉即可。“先将空心菜分成杆和叶子两部分,杆先下锅,叶子后下锅,这样可以避免叶子在翻炒过程中出汤汁。猪肉用刀切成小碎末,放在一旁备用。锅热以后倒入油,倒入葱末、蒜片、干辣椒、猪肉末,炒至变色。再倒入老抽、糖、盐,快速翻炒均匀。紧接着倒入切段的空心菜杆翻炒1分钟,最后倒入空心菜叶再翻炒1分钟就可以出锅了。“这样炒的空心菜不会变色,而且口感很脆嫩。大家在做这道菜的时候,要注意菜叶下锅后,不要炒太久,否则就炒老了。如果孩子怕辣,可以不放辣椒。”

凉拌空心菜令人食欲大开

本报讯(记者 徐志远)凉拌空心菜吃起来口感特脆嫩,浓浓的蒜香味,清爽解腻又下饭,而且颜色鲜亮,让人一看食欲大开。

近日,记者在经开区回祥路附近经常看见一位大妈在路边卖蔬菜,一看就知道是自己家种的菜,大妈看到有人过来立马热情吆喝,说这些菜都是自己和老伴种的,吃不完怕浪费拿出来卖的。

家住经开区回祥路附近的程女士说,“我第一眼看中的就是绿油油的空心菜。在老家母亲最喜欢种空心菜,家里人也喜欢用空心菜凉拌着吃。空心菜的生长力特别旺盛,只需栽上几棵就够全家吃,要吃的时候掐下一点嫩枝,没过几天它又会长出新的来。

程女士在家也经常做凉拌空心菜,看起来令人特别有食欲,其步骤是:首先准备一把空心菜,把叶子和杆分开清洗干净;锅里倒上水烧开,加上食盐和食用油,先把杆子下锅焯一下,大约焯30秒后,再把叶子放进去焯一下,再焯30秒捞出来,过一遍凉水控干水分备用;把大蒜去皮切成蒜末,小米辣切成圈,在锅里倒上食用油,把蒜末和小米辣放进去炒出香味,再加上一点生抽、食盐、白糖搅拌均匀,搅拌均匀之后,倒上半碗淀粉水,开大火烧开,煮到料汁粘稠就可以了;把控干水分的空心菜放在盘中,再把熬好的料汁淋在上面,凉拌空心菜就做好了。

(本版图片来自网络)

清炒空心菜清脆又好吃

本报讯(记者 徐志远)空心菜清炒就很好吃,清香可口不油腻,口感脆嫩。

“从小到大最爱吃的菜就是空心菜了,怎么吃都不腻,不管是清炒还是剁碎做饺子馅,都是我的最爱,有时候煮面条都会放点空心菜感觉味道棒极了。”家住宜园社区的刘女士说。

家住市府路附近的胡慧慧女士告诉记者,“每当空心菜上市都会买来清炒,老公说没结婚之前婆婆也喜欢炒空心菜,虽然好吃但是不好

看,而我做的空心菜不但好吃而且翠绿鲜亮,一看就食欲大增。”

胡女士说,清炒空心菜的时候还要注意防止空心菜变黑,许多人把空心菜洗好后,直接丢到锅里炒,这样不对,清炒空心菜之前还需多加一步,就是先焯水一遍,这样才能防止空心菜变黑。空心菜焯水时间不要过长,大概1分钟后就可以,否则营养会流失,另外不能用凉水,否则等到水开,空心菜也熟透,叶子还会黄,就不好吃了,口感会变差。