

舌尖上的春天已经悄悄地来临 春笋，大山竹林里的宝

文/蓝 轩

春雷唤醒土壤中的生命，春分过后的第一波笋称作雷笋。一般过了雨水节气，春雨来后，就会迎来一年里吃笋的最好时间。每一种时令菜都是为了当季我们的需要而来。

春笋是初春时，竹子刚长出的嫩芽，它刚出土，冒出一点点嫩头，这时候的春笋最鲜嫩，既集聚初春那种蔬菜清香，又有一种肉的口感。每到这个时节，家家户户都爱吃上一口油焖笋、竹笋烧肉、雪菜炒笋、笋拌马兰头……

一般来说，到了雨水节气，天气会开始慢慢回暖，同时雨水也开始劈里啪啦多起来，今年上海的雨水多得就不用说了。

这时候，天气虽然还比较寒冷，但天地间“春生”的气氛已经更浓了，人与天地相应，此时人的阳气也开始进一步升发，春主肝，人的肝气也会旺起来。

这个时节，养生的关键也是要养脾胃，还有就是不要压抑肝气，肝气旺？那咱们就尽量地帮着疏，尽量让体内的气

机舒畅，使体内的阳气更好地升发。

很久以前，医圣孙思邈在《千金方》里说到：“春七十二日，省酸增甘”。因为“酸味”入肝，有收敛之弊，进食太多，会影响肝气疏泄，所以要“省酸”，又因为“甘味”入脾，有补脾安胃之效，所以要“增甘”。

所以，要补脾气，助运化，又要安胃府，助排泄，同时要助身体气机疏泄，利胸膈的食物。

然后，再来看笋的功效——

《随息居饮食谱》：笋，甘凉，舒郁，降浊升清，开膈消痰。

《纲目拾遗》：利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀。

《名医别录》：竹笋，味甘，无毒；主消渴，利水道，益气，可久食。

《本草纲目》：治消渴，利膈下气，化热消痰爽胃。

很多肥胖的人，其实就是脾虚，水液代谢出现问题，形成湿气，最后湿而生痰，痰久生热，变成肥胖，而笋就可以消这种痰。用现在的话来说，春笋是减肥、清肠胃的好东东，专门对付过年完，大鱼



肉吃多的人而来的。关键是，它还可以舒郁，降浊升清，可以调畅身体气机。

因此，那种肝气不畅，胸脘痞闷，胸腹胀满，从胸口到心窝，很闷，很紧，很压抑，双肋胀痛的人，可以试试春笋；还有那种长时间肝脾不和，肝气太旺，脾失健运，气滞湿阻，舌苔厚腻，黄腻，形体肥胖，壮实，将军肚（痰涎壅滞），便秘的人，春笋也有调理作用。

总之，春笋能化痰，助消化，还能解肉的油腻。

笋那么好，春天就该多吃点？切记，笋调理脾胃功效在清，在调畅，不在补，

所以 4 种类型的人不宜多吃：

- 1、竹笋性凉，含较多粗纤维，吃太多很难消化，胃病患者最好少吃；
- 2、老人、小孩，消化不良、脾虚肠滑者、产后不宜多食竹笋；
- 3、过敏体质，有皮肤病、湿疹、哮喘的人不要吃或少吃；
- 4、竹笋红难溶性草酸钙含量较多，所以尿道结石、肾结石、胆结石患者不宜多食。

好了，列举了春笋那么多功效，下面就分享几道阿拉上海人喜爱的春笋菜肴及其烹饪方法。



油焖笋

食材：嫩春笋 200 克，糖、酱油、香油 适量

做法：

- 1.春笋去壳后洗净，对剖开后切成滚刀块，焯水去涩味；
- 2.下油至五成熟时，春笋入锅煸炒至色呈微黄；
- 3.加入酱油、糖和适量水，大火煮滚；
- 4.改用小火焖 10 分钟，收汁后淋上香油、撒入葱花即可。

雪菜炒笋

食材：嫩春笋 250 克，雪菜 100 克，油、盐 适量

做法：

- 1.春笋去壳，削掉老的部分后，切成小段；
- 2.锅中放水，下春笋段余烫后沥干；
- 3.下油至五成熟时，春笋入锅煸炒，并加入少许盐调味；
- 4.倒入雪菜拌匀，继续翻炒 2 分钟即可。



腌笃鲜

食材：五花肉 500 克，春笋 200 克，火腿 50 克，料酒、葱 适量

做法：

- 1.新鲜猪五花肉洗净切块，焯水，撇去浮沫；
- 2.火腿切片，清水浸泡 15 分钟；
- 3.新鲜春笋去外皮焯水，改刀切成菱形块；
- 4.锅内开水加入五花肉块，加料酒煮沸；
- 5.加入竹笋块、加入火腿和葱段；
- 6.煮沸后转中小火，煮到汤白汁浓肉质酥烂关火，捞净浮沫捡去葱段放入盛器。

竹笋红烧肉

食材：五花肉 500 克，竹笋 200 克，小油菜 200 克，油、盐、红腐乳、冰糖 适量

做法：

- 1.五花肉洗净焯水，撇去浮沫、切成 2.5 厘米左右
- 2.竹笋洗净，切成小块焯水；小油菜洗净后用水先煮熟；
- 3.锅里放油，把冰糖放里面翻炒直到溶化后把肉放入用中小火翻炒；
- 4.等肉 7 分熟时放入竹笋翻炒，再放些开水顿 10 分钟左右；
- 5.等肉和竹笋都熟了后，加入红腐乳拌均匀，盖上闷 5 分钟即可。



吃饭时五个坏习惯，脾胃伤不起

文/李晓辉

《脾胃论》中有一句至理名言在中医学界几乎无人不知，无人不晓，那就是百病皆有脾胃衰而生也。

很多病人会问：如何保护脾胃啊？答案很简单，就是好好吃饭。如果你少做下面这五件事，你真的可以少受很多罪，少跑很多次医院。

1、拼命吃水果，喝凉茶

如今的人熬夜多，加班多，难免心浮气躁，上火，口干舌燥，怎么办呢？最简单的就是拼命吃生冷水果、凉茶灭火呀。

但有用吗？凉茶就不用多说了，把凉茶当水喝，你确定是下火？还是下毒？水果即便是常温的，也低于体温。所以当脾胃消化它们时，需要比热汤热饭消耗更多阳气。时间久了，就会导致脾肾

阳虚。

有人说，水果维生素含量高，能美容减肥。其实，蔬菜的维生素含量绝对不比水果低，更何况能被你身体吸收的营养才有意义。当吃多了生冷水果，脾阳不足，维生素含量再高也没意义。另外，脾胃虚寒气血生化不足，脸上气色能好到哪去呢？

记住《黄帝内经》所说的“五谷为养，五果为助”。

2、过食肥甘厚味，不吃主食

奶油、芝士、烧烤、三文鱼、牛排……我们吃进嘴里的每块牛排、每块三文鱼……都是需要靠脾胃“加班加点”来消化输送出去的。当摄入量超过脾胃承受能力之外时，那些代谢不完的高脂肪、高蛋白质就会慢慢堆积在体内形成湿气和痰。痰停在哪，病就在哪，停在肺里就来

个支气管哮喘，停在鼻腔可能就是过敏性鼻炎。所以自古有句老话：“肉生痰，鱼生火，青菜豆腐保平安。”

3、要么不吃，要么狂吃

在当今社会，能静下心来好好专心吃一顿早饭，竟然都成了一件奢侈的事。

了解中医子午流注就会明白，早上 7-9 点是胃经运行时间，这个时间段就该吃早饭。9 点-11 点是脾经就是运化营养时间。

如果在该吃早饭时无米可炊，在晚上该休息时却狂吃啤酒辣子鸡宵夜，你觉得脾胃有多大耐心陪你“三生三世十里桃花”？

4、狼吞虎咽，牙子白长了

西医也非常认同细嚼慢咽。早在唐代孙思邈就极其推崇细嚼慢咽，他老人家不急不躁活到 141 岁，用事实告诉我

们慢有慢的厉害之处。

人长牙齿就是为了咀嚼，如果把牙齿的任务都扔给胃来完成，这对胃是一种负担。

在清代养生著作《老老恒言》里有说到，入胃有三化，一火化，烂煮也；二口化，细嚼也；三腹化，入胃自化也。

说白了，牙齿是替胃打工的。

5、吃得过辣过甜会伤脾胃

内经早有记载：食物有五味酸、苦、甘、辛、咸，而五味对应五脏，吃得太甜会使脾气濡滞，胃气薄弱；吃得太过辛辣，辛热就容易产生胃热，灼伤胃阴。

很多人会说，上班太累了，要么吃点点水果烧烤对付过去算了，要么狼吞虎咽扒几口算了。

《脾胃论》早写道：饮食不节则胃病，胃既病，则脾无所禀受。