



此版主打一个科普 好吃好看涨知识

春归大地，万物复苏，阳气始发，是食养的好时机，有很多简单又养生的家常菜，能够助我们在一年初始开启全新活力！带你看看这些菜的古今。

香椿芽拌豆腐



部发育等，还有抗癌、预防心血管疾病、改善更年期综合症等多种好处。

历史上的香椿与豆腐

香椿早在汉朝就被人们食用，曾与荔枝一样作为贡品上贡，古诗称其“嚼之竟日香齿牙”。自古以来，香椿都是民间喜采食的传统“树头菜”之一，也是时令名品，具有浓郁的芳香气。

我国是豆腐的发源地。据传，豆腐的制作很可能是淮南王刘安在组织方士们炼丹实践中发明的。朱熹作《素食诗》曰：

种豆苕稀，力竭心已腐。

早知淮南术，安坐获泉布。

并自注“世传豆腐本为淮南王术”。

李时珍的《本草纲目·谷部豆腐》：“豆腐之法，始于前汉淮南王刘安”。

食材：香椿芽 100 克，豆腐 200 克，食盐、酱油、香油各适量。

做法：将豆腐切小丁；香椿芽洗净，沸水稍焯，切碎；将香椿芽与豆腐丁一起，加食盐、酱油、香油等调味品拌匀即可。

功效：香椿可健脾开胃，增加食欲，香椿味苦性寒，具有清热利湿、润肠止血、杀虫固精、利尿解毒之功效。豆腐能帮助补充钙、抗血栓、促进脑

韭菜炒鸡蛋



气，有健胃、提神、强肾等作用。此菜具有补阳滋阴、益气健中之功，初春之时，男女老少皆宜食用。

历史上的韭菜

古人对于春韭尊重已久。《诗经·豳风》：“四之日献羔祭韭。”《礼记》也说，庶人春荐韭，配以“卵”，大有用鸡蛋炒韭黄祭祖宗之意。

《山家清供》载，六朝的周颙，清贫寡欲，终年常蔬食。文惠太子问他蔬食何味最胜？他答曰：“春初早韭，秋末晚菘。”这可说是对于韭菜最有理解也最有风趣的评价。清代曹雪芹作《菱荇鹅儿水》一诗：

杏帘招客饮，在望有山庄。

菱荇鹅儿水，桑榆燕子梁。

一畦春韭绿，十里稻花香。

盛世无饥馁，何须耕织忙。

食材：韭菜 200 克，鸡蛋 2 枚，食盐、植物油各适量。

做法：将新鲜韭菜洗净，切段备用，将鸡蛋打散；起锅倒油，油烧至七成热时，倒入韭菜，大火煸炒，加少许盐；倒入鸡蛋液，转小火翻炒，蛋熟即可食用。

功效：春天自然界万物生发，韭菜又叫“起阳草”，可以帮助人体补充阳

荠菜粥



利水、消肿、平肝、止血、明目的功效，主治痢疾、水肿、便血、月经过多、目赤肿痛等。

历史上的荠菜

荠菜入馔，古已有之。其历史最早可追溯到公元前 6 世纪的春秋时期。《诗经·邶风·谷风》中：

谁谓荼苦？其甘如荠。

宴尔新婚，如兄如弟。

这便是人类对于荠菜的最初认识。到了 400 多年后的汉代，辞书之祖《尔雅》中又有“荠味甘，人取其叶作菹（腌菜）及羹（菜汤）亦佳”的记载，算是荠菜可以食用的最早文字记录。

食材：荠菜 100 克，粳米 100 克。

做法：将荠菜洗净切碎，与淘洗干净粳米一同放入锅内，加适量的水，熬煮成粥。

功效：荠菜味甘，具有和脾、清热、

香干炒青蒜

食材：青蒜 250 克，香干 100 克，食盐、植物油各适量。

做法：将香干切薄片，青蒜洗净，切寸段；起锅倒油，将青蒜炒至翠绿色，加入香干、适量食盐，略炒即成。

功效：大蒜具有食积消滞、杀菌灭虫的作用，能够阻断致癌物质——亚硝胺的合成，抑制癌细胞生长，对癌细胞具有极强的杀伤力。它有一个外号“血管清道夫”，是说它能够降低血脂和血液的黏稠度，减少心脏病、脑血栓等疾病的发作危害。另外，大蒜还可

以抗衰老，促进毛发增长。

历史上的大蒜

大蒜原产亚洲西部或欧洲，西汉武帝建元二年（公元前 139 年）前后，大蒜被张骞带回国，有悠久的栽培历史。大蒜的别名有胡蒜（崔豹《古今注》）、独蒜（《医普济方》）、蒜、大蒜头等，宋代的宋庠在《噪雀》中写道：

楚雀乘春蹴跌飞，

蒜头椒目禀生微。

风前莫学惊鸥散，

堂上人无海客机。

鲫鱼春笋汤



食材：鲫鱼 1 条，春笋 200 克，香菇、胡椒、食盐、植物油各适量。

做法：将鲫鱼洗净，在鱼身抹少许盐及黄酒，腌 20 分钟左右；将春笋洗净、切段，备用；将鲫鱼两面在油锅中略煎，加水，放入春笋，可酌加少许香菇丁以提味，用武火煮沸后，转文火炖 30 分钟，加入适量的盐、胡椒调味即成。

功效：中医认为笋味甘、微寒，无毒，在药用上具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。食用笋不仅能促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，并有预防大肠癌的功效。

历史上的笋

早在 3000 多年前，我国人民就开始食用竹笋了。我国第一部诗歌总集《诗经》有诗句：

其蔌维何？维笋及蒲。

其蔌维何？维笋及蒲。

诗中描写了一个盛大的宴席场面，竹笋是用来招待贵宾的蔬菜。

白居易在《食笋》写道自己有了竹笋，连肉都不想了：

紫箨坼故锦，素肌擘新玉。

每日遂加餐，经时不思肉。

苏东坡曾作诗《于潜僧绿筠轩》：

可使食无肉，不可居无竹。

无肉令人瘦，无竹令人俗。

苏东坡刚被贬到黄州的时候，就写下了《初到黄州》：

自笑平生为口忙，老来事业转荒唐。

长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。

清代郑板桥写下《笋竹二首》：

江南鲜笋趁鲚鱼，烂煮春风三月初。

分付厨人休斫尽，清光留此照摊书。

笋菜沿江二月新，家家厨房剥春筠。

此身愿辟千丝篴，织就湘帘护美人。

时至今日，鲫鱼鲜笋也是扬州一道名菜。

凉拌水芹

食材：水芹 200 克，生姜丝、食盐、香油各适量。

做法：将水芹洗净、切段，用开水焯烫，加适量生姜丝、食盐、香油调味拌食。

功效：吃芹菜有助于镇静安神，降血压，降血脂，促进肠道蠕动，补血，预防龋齿，清热解毒，特别适合高血压、动脉硬化、高血糖、缺铁性贫血、经期女性食用，脾胃虚寒、血压偏低者不可多吃。

历史上的芹菜

关于芹菜，我们最早能找到的记载是《诗经》和《周礼》。《诗经·小雅·鱼藻之什·采芣》中记载：

霏霏樛杗，言采其芹。

君子来朝，言观其旗。

《诗经·鲁颂·駉之什·泂水》中亦有：

思乐泂水，薄采其芹。

鲁侯戾止，言观其。

唐朝《四时宝镜》中记载：“东晋李郢，立春日命以芦菘、芹菜为菜盘，相馈祝。”

唐朝王建在《题裴处士碧虚溪屋》中写：

鸟声真似深山里，

平地人间自不同。

春圃紫芹长卓卓，

暖泉青草一丛丛。