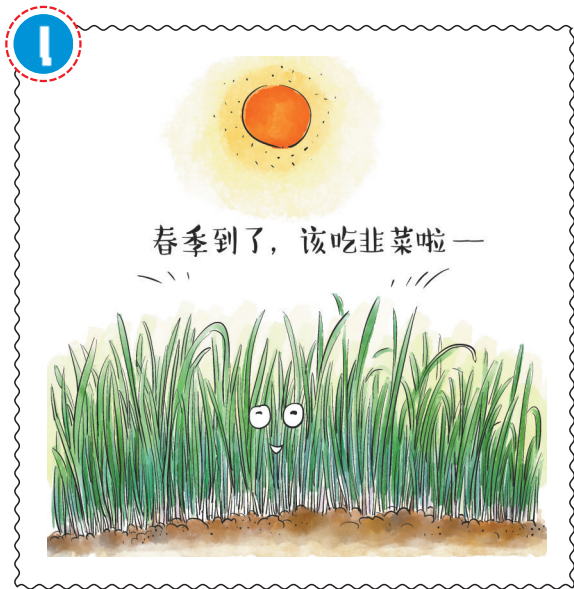


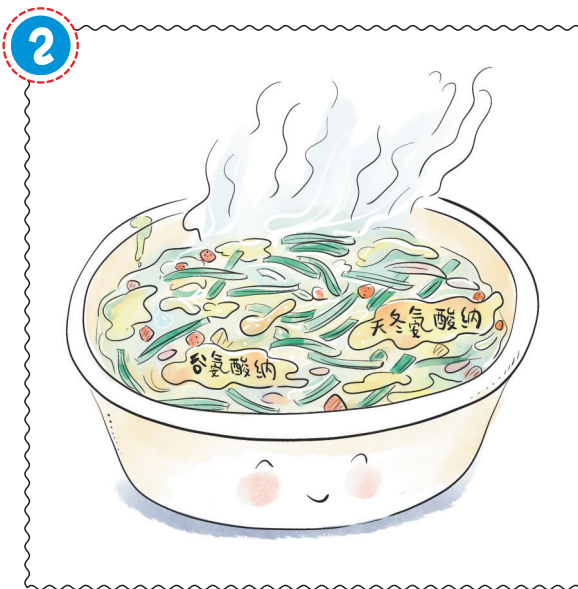
2024年4月22日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

春季吃韭菜好处多

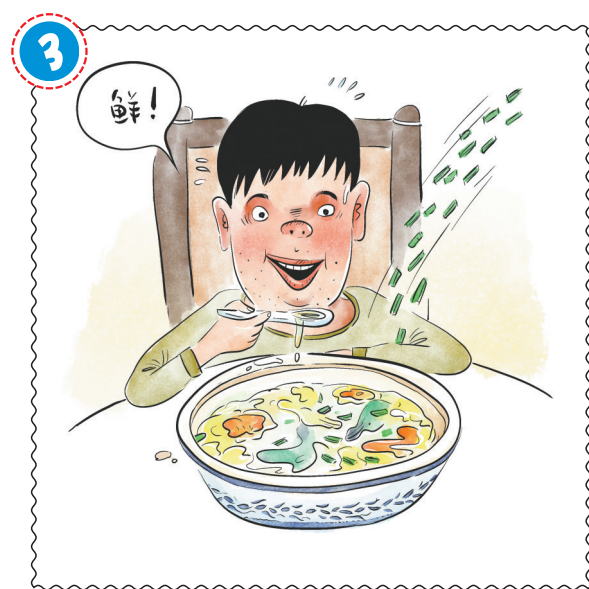


春季到了，该吃韭菜啦——

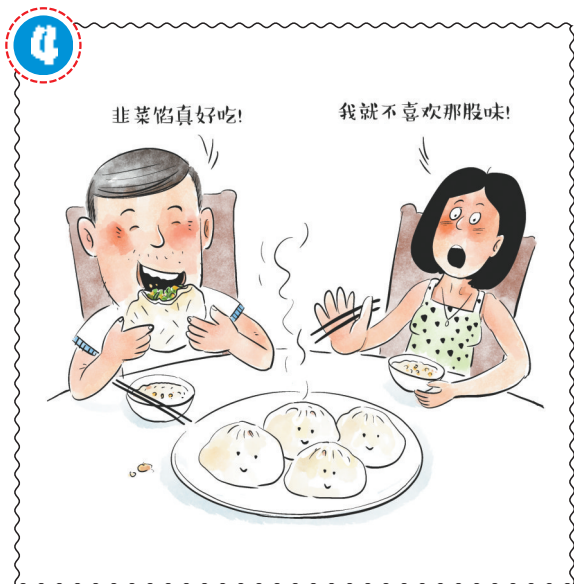
《本草纲目》中有：“韭菜春食则香，夏食则臭”的说法。实践表明，虽然夏天的韭菜不至于“臭”，但的确不如春韭菜鲜甜。这可能主要是与春韭的萌生时间和生长速度有关。



春韭自带“鲜味”，这是因为它富含谷氨酸和天冬氨酸，只需加入少许食盐和这两种氨基酸结合就能生成谷氨酸钠、天冬氨酸钠，前者是味精的主要成分，后者有很强的增味提鲜作用。



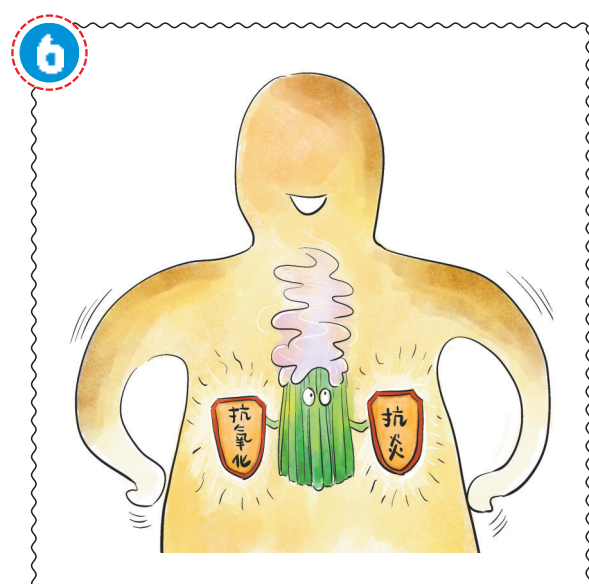
日常烹饪中，人们除了惯用香葱、香菜等作为最后提鲜增味的“点睛之笔”，我国一些地方美食的做法，也常撒一层生韭菜碎在汤或菜肴中提鲜。



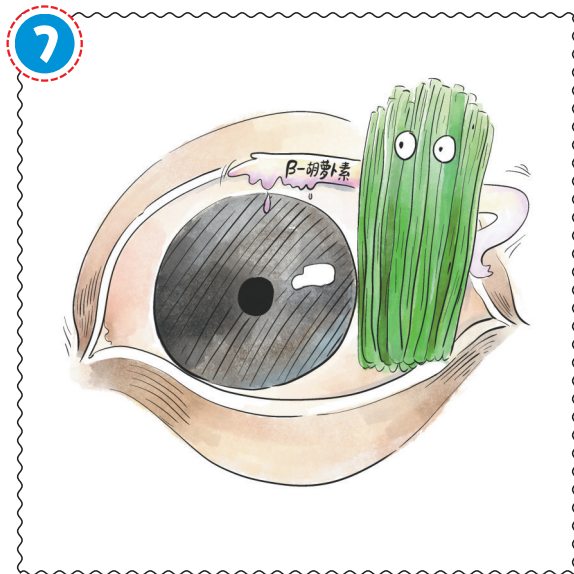
有些朋友吃不惯韭菜，觉得有股“冲味儿”，和葱、蒜有些类似，又怕吃了口腔气味不好，其实，韭菜这股特殊的味道，正是它有益健康的关键。



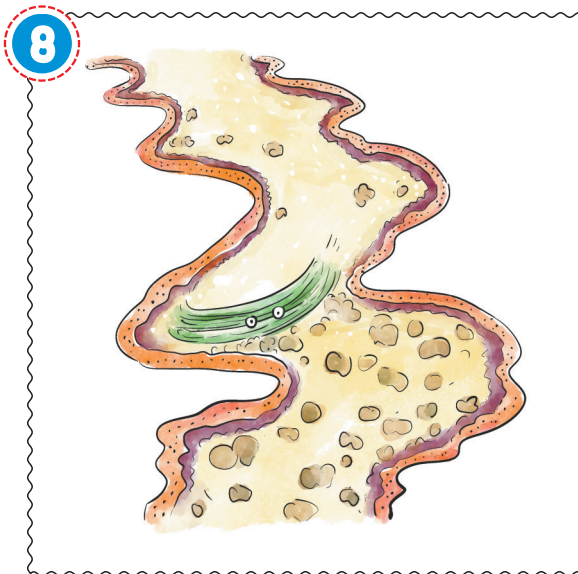
韭菜含有相对丰富的硫化物以及各种挥发性精油。这些硫化物可以帮助“辛香”调味菜抗菌抑菌，同时还具有很强的抗氧化、抗炎作用。



韭菜富含硫化物、黄酮类化合物、甾体皂苷类化合物等，它们可起到抗氧化、抗炎效果。相较其他蔬菜，韭菜的黄酮类化合物总含量可算得上是蔬菜中名列前茅的。



韭菜的另一个营养优势在于其β-胡萝卜素的含量相对较高。β-胡萝卜素在体内可以转化为维生素A，这对改善因为用眼过度、摄入维生素A不足引起的干眼症等都有帮助。



韭菜的膳食纤维含量在蔬菜中算相对较高的。丰富的膳食纤维不仅能帮助通便，还能降低肠道中脂肪和糖分的吸收效率，间接对血脂和血糖的控制提供助力。



市面上的韭菜通常有两种，一种叶宽、一种叶窄。前者往往叶片相对柔嫩，但辛香味、辣味不那么突出；后者口感更有韧性，韭菜的辛辣味更明显，味儿更“冲”。

◎文图/ 杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
◎让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！