



霜打菜是什么菜

霜打菜即秋冬期间经历过霜冻的蔬菜,而不是某一特定的蔬菜品种。我们生活中常见的根茎类或叶菜类的蔬菜,如萝卜、胡萝卜、菠菜、苦苣、小白菜、芥蓝、花菜等,被霜这么一“打”,就成了“霜打菜”。

不同于“霜打的茄子”的萎靡,霜打过的菠菜、萝卜等蔬菜,仿佛被寒冬赋予了新的生命力,愈发香甜可口。“霜打青菜,肉都不换”的说法在坊间广为流传。宋代诗人范成大有诗云:“拨雪挑来踏地菘,味如蜜藕更肥醕。”这里的“菘”就是白菜的古称,意思是说,拨开积雪采摘踏霜白菜,滋味甘美胜过蜜藕肥嫩。

破译霜打菜的“美味密码”

对于消费者而言,更关注霜打菜和普通蔬菜营养价值的差异。事实上,霜打菜确实在口感和某些营养成分上更胜一筹,风味甘甜的霜打菜,简直是大自然赠与人类的珍馐美味。

第一,霜降之后,天气转寒,为抵御低温,一些蔬菜自身的淀粉酶会将储存的淀粉转化为蔗糖、葡萄糖等可溶性糖分;第二,寒冷天气,蔬菜会启动自我保护机制,降低细胞液的冰点,避免因结冰而破裂,帮助蔬菜度过寒冬,也因此,水分含量降低,细胞中的糖分会更加浓缩;第三,秋冬季昼夜温差大,晚间低温会抑制蔬菜的呼吸作用,随着呼吸作用的减弱,蔬菜白天通过光合作用积累的糖分在体内得以更多地保留下来;第四,低温抑制蔬菜中苦味物质的合成,像油菜中的芥子油苷类物质减少,让蔬菜更清甜。

因此,这类蔬菜分外甜,烹饪后,更加容易煮软,口感更加软糯,也更容易被人体消化吸收。除此之外,霜打菜还富含氨基酸、维生素、膳食纤维等,部分蔬菜霜打后维生素C含量增加,更是提升了这个时令美味的含金量。



商家套路还是时令美味? 冬日霜打菜大起底

冬意渐浓,细心的家庭主厨,无论是在线上网购蔬菜,还是在线下农贸市场、超市、生鲜店等买菜,发现一些蔬菜旁边赫然标示着“霜打菜”的字样,像霜打菠菜、霜打白萝卜、霜打大白菜等。霜打菜一度成为各电商平台、超市、农贸市场等的热门之选。

什么是霜打菜?它的营养价值更高、口味更好吗?它到底是冬日里的销售噱头还是季节限定款美味……下面,就为大家介绍一下霜打菜。

冬日明星霜打菜推荐

●霜打大白菜

大白菜不仅营养价值高,价格还实惠,“浓霜打白菜,霜威空自严。不见菜心死,翻教菜心甜。”说的就是经过霜打的白菜,不仅叶片肥厚,口感也清甜好吃,特别是最里面嫩黄色的白菜心,生吃起来清脆又香甜。

大白菜含碳水化合物、蛋白质、维生素、各种矿物质及丰富的膳食纤维。可炒食、煮食、凉拌、作馅或加工腌渍。常吃可通利肠胃、除烦宽胸、消气下食。

推荐吃法:白菜猪肉炖粉条

食材:大白菜半棵、红薯粉条100克、猪五花肉50克。

做法:将红薯粉条用温水泡软,白菜叶用手撕下,白菜帮掰成小块,叶和帮分开放,五花肉切成硬币薄厚;将五花肉下锅,小火煸炒,待锅里油量变多,五花肉呈姜黄色,下入葱、姜、蒜、八角爆香;保持小火的状态,加入适量生抽、老抽、蚝油,炒香后,放白菜帮;白菜帮大火翻炒2分钟,再放白菜叶,待白菜叶稍微变软,加入十三香、味精和盐调味;翻拌均匀后,加开水适量,放入泡好的粉条,炖软,盛出即可。

●霜打萝卜

“处暑高粱,白露谷,霜降到了拔萝卜”。经过霜打的萝卜,吃起来不仅不辣,反而更加清脆多汁,入口甘甜。

萝卜富含水分,钙、钾、镁等矿物质和维生素,尤其是维生素C。“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”“冬日萝卜赛人参”等说法广为流传。萝卜中的辛辣物质——芥子油,易被鼻黏膜吸收,能缓解感冒、鼻塞症状。在秋冬寒凉干燥时节,多吃些萝卜,既能生津润燥,还有助于增进食欲、帮助消化、止咳化痰,对身体健康大有好处。

推荐吃法:香辣白萝卜丝

食材:白萝卜一根、葱白2至3段、芹菜一小把、红尖椒一个。

做法:将白萝卜洗净削皮后刨丝,葱白洗净切丝,芹菜洗净切小段,红尖椒洗净去籽切细条;起锅烧油,放入葱白和白萝卜,中小火翻炒;将红辣椒条、适量老抽、生抽、白糖、少许盐一起放入锅中,中火翻炒至上色,盖锅焖煮2分钟,待白萝卜软烂入味,掀锅放入芹菜和适量鸡精,中火翻炒几下即可。

●霜打菠菜

菠菜,原产波斯(伊朗),因此又名波斯草。因其直根发达,呈红色,也被称为赤根菜。菠菜根红叶绿,有着“红嘴绿鹦哥”的美名。虽春秋均可种植,但因其抗寒、耐寒能力较强,以秋播越冬栽培为主,经过霜打后的“秋菠”,叶片颜色更绿、更厚实,吃起来更加柔软滑嫩、鲜甜。

秋末冬初,菠菜接受日照较为充分,所含叶黄素、叶绿素等营养素也较为丰富,还含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、维生素K、维生素E、铁、钾、钙、磷等营养素。

不少人吃菠菜喜欢把根去掉,其实菠菜的红根也含有纤维素、维生素和矿物质等营养物质,而且吃起来更甜。由于菠菜中含有大量草酸,在食用前最好先焯水,再凉拌、炒制、榨汁或作馅。适当多吃些秋菠,既能

补充维生素,又有助于清热润燥。

推荐吃法:菠菜鸡蛋汤

食材:菠菜300克、鸡蛋1至2枚。

做法:将菠菜洗净切段;锅中烧水,水沸后打入鸡蛋搅成蛋花,再放入切段的菠菜,加少许盐和胡椒粉,煮片刻即可。汤色清亮,鸡蛋软嫩,菠菜青翠,温暖又清淡。

●霜打菜薹

菜薹,别名菜心、绿菜薹、尖菜,像韭菜一样,新鲜的嫩茎割下之后,可以继续生长、采收。天生傲雪凌霜,天气越是寒冷,越是风姿绰约。吃起来清脆、香嫩,口感一点不渣。经过霜打之后,还能吃出来水果般的清甜味道。

菜薹味甘,性温。富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等多种营养成分。多种维生素含量比大白菜、小白菜都高。可清炒、辣炒、酸辣炒、炒腊肉等。有清热解毒、散血消肿、杀菌、降血压、降血脂等功效。

推荐吃法:蒜苔清炒菜薹

食材:菜薹300克、大蒜3至5瓣。

做法:菜薹洗净,菜梗和菜叶分开切段(菜梗质地稍硬,可斜切方便入味);热锅凉油,放入蒜末煸炒出蒜香,先下菜梗大火翻炒1分钟;再加入菜叶,继续翻炒至菜叶变软、整体断生(约30秒);加适量盐和少许白糖调味,翻炒均匀即可。

●霜打乌塌菜

乌塌菜,别名塌菜、塌棵菜、塌地松、黑菜、太古菜,其叶略带苦味,喜冷凉,抗寒性较强。经霜冻后,可溶性糖含量增加,甜味便压过苦味。

乌塌菜的营养价值较高,富含矿物质、维生素、膳食纤维、蛋白质、碳水化合物。乌塌菜味甘,性温。《食物本草》中记载:“乌塌菜甘、平、无毒。能滑肠、疏肝、利五脏。”可炒食、作汤料或作为肉类佳肴的配菜。其食疗功效同普通白菜。适当食用乌塌菜,不仅帮助人体补充维生素,而且助消化、益处多多。

推荐吃法:蒜苔清炒乌塌菜

食材:乌塌菜300克、大蒜5至6瓣、小米辣1至2个。

做法:将乌塌菜掰开叶片,清水洗净,沥干水分后切成小段(根部和叶片分开备用),大蒜切成蒜末,小米辣切圈备用;热锅凉油,油温烧至六成热时,放入一半蒜末和小米辣圈,小火煸炒出蒜香味;先放入乌塌菜的根部,大火快速翻炒30秒,再加入叶片部分,继续大火翻炒至叶片变软、微微出水;加入适量盐、少许白糖,喜欢鲜香味的可以加半勺生抽,翻炒均匀;放入剩下的一半蒜末,翻炒10秒即可关火,利用余温激发出蒜末的清香即可。

据《北京青年报》

本版图片

来源于网络

