



荠菜花

荠菜

春在溪头荠菜花

陌上柔桑破嫩芽，
东邻蚕种已生些。
平冈细草鸣黄犊，
斜日寒林点暮鸦。
山远近，路横斜，
青旗沽酒有人家。
城中桃李愁风雨，
春在溪头荠菜花。
——宋朝著名诗人
辛弃疾《鹧鸪天·代人赋》

诗词赏析

辛弃疾的词本以雄豪放见长，这里选的这首却很清丽，可见伟大的作家是不拘一格的。词中初发的桑叶芽、刚孵出的青蚕、悠然吃草的牛犊、斜日林中的归鸦以及村头风中飘扬的酒旗、溪边盛开的荠菜花，每种意象都是山林田野寻常可见，词人却从不同视角，描绘乡村春意盎然的景象。看上去好象是随意下笔，却自然融合成一幅主次分明、远近有致、动静相生、有声有色、情致盎然、意蕴深厚的田园早春图。词人发现和捕捉农村中最平常也最典型的风光景物和生活情境，运用清新明快的笔调、素净淡雅的色彩，描绘出一幅幅意象鲜活、层次清晰、生机盎然的画卷，富有美感，有很强的艺术感染力，很容易引起心弦的共鸣。

通讯员 吴国伟

养生解读

荠菜味甘，性平，凉。入肝、肺、脾经。功效：和脾，清热，利尿，消肿，平肝，止血，明目的功效；主治：痢疾、水肿、淋证、乳糜尿、吐血、衄血、便血、月经过多、目赤肿痛等。被古人誉为“灵丹草”，是“天然之珍”。荠菜是一种药食俱佳的食疗佳品，不但可单食，也可配以其他食物或药物做成药膳，既有食物美味，又有药物疗效，食借药力，药助食威，二者相辅相成，共

奏防治疾病、保健养生之功效。含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、尼克酸、维生素E、维生素C、钙、磷、铁、钾、钠、镁、锰、锌、铜和硒等成分。荠菜所含的蛋白质、钙、维生素C尤多，钙含量超过豆腐，胡萝卜素含量与胡萝卜相仿。荠菜为野菜中味最鲜美者，是因为它富含氨基酸达11种之多，为药食佳品。

膳饮品鉴

1. 荠菜拌豆腐干



材料：荠菜 250g，豆腐干 100g，盐，生抽，香油等各适量。

做法：将豆腐干清洗干净切丝，荠菜去根洗净备用。锅内水烧开放入少许盐，倒入豆腐干丝煮一分钟，捞出沥干水分备用。放入荠菜，水烧开后立刻捞出沥干水分备用。再将豆腐干丝，荠菜加上所有调料拌匀，装盘即可食用。

功效：清肝明目、凉血止血、利尿通淋。

适应症：适用于各种出血、高血压、乳糜尿、肾炎水肿及目赤肿痛、结膜炎、夜盲症等。

2. 荠菜炒肉丝



材料：荠菜 300g，猪肉 150g，调料适量。

做法：先将荠菜洗净切段，猪肉切丝，用蛋清、淀粉、味精、食盐少许拌匀备用，炒时先下葱、姜，急火爆香，然后下肉丝爆炒至八成熟时，下荠菜炒熟起锅即可食用。

功效：清热解毒，养肝明目。

适应症：适用于高血压、高血脂引起的头晕目眩、视物昏花、目赤肿痛、心悸失眠等症。

3. 荠菜焖鸡蛋



材料：荠菜 300g，鸡蛋 4 个，调料适量。

做法：将荠菜洗净切细，鸡蛋加精盐、啤酒搅匀，置热油锅中急炒，趁鸡蛋将熟但又未熟时，加入荠菜，同时将四周蛋向中心围拢翻身洒水少许，小火焖 4~5 分钟即可食用。

功效：健脾开胃，益气止泻。

适应症：适用于慢性胃炎、消化不良、食欲不振食少、脘腹胀满、痢疾肠炎等症。

4. 荠菜鲜虾汤



材料：荠菜 200g，豆腐 100g，香菇 50g，鲜虾 50g，植物油，葱末，盐，香油，白胡椒粉，鸡精等各适量。

做法：先将荠菜洗净改刀切成小段，香菇洗净，去根蒂切成小丁，豆腐切成小块放在盐水中浸泡，鲜虾洗净去掉虾线备用。再在锅中放入少许植物油，倒入蒜末，香菇炒出香味，倒入适量清水，再加入豆腐块，虾煮两分钟，下荠菜撒入白胡椒粉，盐，香油，鸡精即可食用。

功效：补钙强身，提高机体免疫力，预防疾病。

适应症：主要用于体质偏弱，头晕纳差，全身酸痛，易感冒的患者。

5. 荠菜萝卜丝



材料：荠菜 100g，白萝卜 200g，调料适量。

做法：将萝卜去皮切丝，加盐腌 20 分钟，挤去水分，荠菜洗净，切末与萝卜丝拌匀，调味即可食用。

功效：清热解毒，宣肺理气。

适应症：适用于肺热咳嗽，胸闷不舒，大便秘结等症。

6. 荠菜荸荠汤



材料：荠菜，荸荠各 100g，水发香菇 50g，调料适量。

做法：将荠菜、荸荠、水发香菇三者洗净，荠菜切末，荸荠去皮，香菇切片：先下荸荠、香菇下锅爆炒而后加清水适量煮沸，再下荠菜，调味服用。

功效：清热养肝，明目安神。

适应症：适用于高血压头晕目眩、失眠等症。