



# 春季美食 舌尖上的“烂漫春光”

一年之计在于春,正是万物生长的好时节,自然有不少新鲜食材上市,让人们在欣赏春色大饱眼福的同时,还有春天的美食可以大饱口福。从新鲜的野菜到娇艳的鲜花,在春天里复苏的食材激发着人们对春之味的无限想象。



## “色香味俱”把春味端上餐桌

春季万物复苏,很多植物长出了新鲜的嫩芽,正是适宜吃野菜的季节。荠菜、香椿、马齿苋等各种野菜成为人们餐桌上不可多得的时令佳肴。

在达州,这些春季时令野菜中最普遍的当属香椿了,人们习惯叫它椿芽。随着人们餐桌上的需求增大,香椿的价格也在不断地上涨,但是依然挡不住人们对它的喜爱,通常用来炒蛋和凉拌着吃。

如果觉得炒蛋有些油腻,不妨尝试更为纯粹的做法:凉拌。将椿芽清洗干净,烧开一锅水,下入椿芽,焯熟捞出,沥干水分,盛入碗中,撒入适量的细盐,淋上芝麻油再倒入少许米醋拌匀即可食用。这种吃法最大限度地保存了椿芽的本味,鲜嫩爽口。需要注意的是,在烹饪时用开水焯烫一下的工序不可少,可以除去亚硝酸盐和硝酸盐。

## “一饱口福”把春色吃进嘴里

春天百花齐放,赏花归来还意犹未尽?民间有“春吃鲜花夏吃果,秋食野菌冬喝汤”的说法,鲜花不仅外表美丽,还能成为不可多得的美味佳肴。爱尝鲜的好吃嘴儿们不妨在家亲自烹制几道以花入饌的美食,将烂漫春光从眼里装进胃里,做个地道的“花吃”。

以花朵泡茶是食花最常见的一种方式,在春季最应景的当属桃花茶。鲜花除了可以泡茶,也可以做成汤圆、糕点的馅料。据了解,达州大约在四月初就会有食用玫瑰上市,“花吃”们可以用它

自己在家制作玫瑰蜂蜜酱。

买回新鲜的玫瑰花,将花瓣摘下,同时把杂质去掉,用清水将玫瑰花淘洗干净,然后切碎,在太阳下让残留在玫瑰花表面的水分自然晾干。将玫瑰花与蜂蜜倒在一起,搅拌均匀,蜂蜜的量要能够把玫瑰花整个包裹住,才能保证玫瑰花与空气隔绝,从而不变质。另外一种做法即加入核桃仁、芝麻等食材即可做成汤圆、糕点的馅料,既美味又营养。

## “春令水果”春天里的专属甜蜜

草莓、枇杷、菠萝、芒果、樱桃……开春以后,品种丰富的新鲜水果接踵而至,用它们制作甜品小吃是热爱水果和甜食的吃货们不可辜负的时令美食。因为可以选择的种类多样,时令水果甜品的吃法也是多种多样,随心搭配起来就能制作出一串春天里的专属甜蜜。

水果加酸奶是很多人都尝试过的简易甜品,但如果其中加入麦片,那么不但酸奶的香浓可以包裹水果的鲜嫩,麦片的香脆还正好增加了这道甜品的滋味。而且水果是可以随心搭配的,放多少层也可以根据喜好和杯子的容量来定。

## “春日养生”调理出健康生机

春天是动植物蓬勃生长的季节,人体也需舒展和调节,春季又是病菌生长繁殖最快的季节,天气乍暖还寒,容易生病,因此通过饮食养生调理可谓是正当时。春季饮食进补忌油腻、厚味食物,宜选择清淡饮食,中医讲疏散之品,少酸增甘,温而不燥。以五谷为原料的粥受到了很多养生达人的青睐。

山药是尤其适宜于春季食用的食材,它营养丰富,具有健脾益气的作用,可防止春天肝气旺伤脾,亦可补肾益精,增强抵抗力。

这种养生的粥品制作起来并不复杂,有市民告诉记者,准备二两山药,三两粳米,大枣五六颗,莲子10粒和适量冰糖即可。首先将山药洗净,去皮,切成薄片。然后把粳米淘洗干净入锅,加入适量清水,与枣、莲子同煮,先用大火煮沸后改用小火慢熬。在粥煮至快熟时,加入山药片、冰糖继续煮至粥即可。(西昌)

### 达州广播电视台

新闻综合频道 (广电3 电信131)	13:10 37集电视剧: 守望正义(21-23)
08:30 42集电视剧: 我的前半生(19-22)	16:35 剧场:蜂鸟(8-9)
13:30 我的岳父会武术 (19-22)	18:50 通川新闻
17:10 少儿节目	19:00 财经联播(首播)
17:40 廉洁达州	19:35 经开区视点(首播)
18:00 达州全搜索(首播)	19:50 飞哥大英雄(40)
19:35 达州新闻(首播)	那年花开月正圆(1)
20:00 43集电视剧: 急诊科医生(8-9)	22:55 剧场:蜂鸟(12-13)
23:40 36集电视剧: 信者无敌(22-23)	通川频道 (广电4 电信134)
公共频道 (广电5 电信132)	08:20 48集电视剧: 金玉满堂(7-10)
07:25 56集电视剧: 因为遇见你(46-48)	12:25 琅琊榜(24-31)
10:40 漂亮主妇(33-34)	19:40 今日通川(首播)
	20:00 通川播报(首播)
	20:20 幸福照相馆(33-34)
	22:35 铁血武工队传奇 (21-23)

星期5 3月22日  
(二月十六)

### 中央电视台

中央电视台-1	中央电视台-6
09:25 剧场:破阵(9-11)	07:37 故事片:血战台儿庄
13:13 下一站,别离(12-15)	12:00 故事片:八女投江
19:38 焦点访谈	13:57 故事片:鬼马小天使
20:05 共产党人刘少奇(7-8)	15:43 故事片:我不是王毛
中央电视台-2	20:15 故事片:八角笼
13:00 一槌定音	22:11 译制片:极盗者(美国)
20:30 经济信息联播	中央电视台-8
中央电视台-3	07:32 菜刀班尖刀连(17-21)
19:30 黄金100秒	16:31 俺娘田小草(1-3)
中央电视台-4	19:30 让我听懂你的语言(7-9)
21:00 开门大吉	22:28 情满四合院(37-38)
中央电视台-5	中央电视台-9
08:03 2018/2019中国男篮联赛	19:03 北美大陆的形成
12:55 2019世界花滑锦标赛	21:07 建筑艺术之奇思妙想
21:00 2019女子冰壶锦标赛	

### 地方卫视台

北京卫视台	湖南卫视台
17:24 养生堂	15:00 因为遇见你(大结局)
19:30 芝麻胡同(53-54)	19:30 只为遇见你(23)
21:10 老师请回答	20:10 声临其境(9/2019)
上海卫视台	22:00 歌手(11/2019)
10:20 芝麻胡同(51-52)	云南卫视台
15:05 欢乐喜剧人第5季(5)	09:27 情满四合院(5-8)
19:33 芝麻胡同(53-54)	12:59 剧场:炮神(37-42)
天津卫视台	19:36 爱人的谎言(7-8)
08:00 正阳门下小女人(48)	浙江卫视台
12:35 那座城这家人(34-35)	07:30 白天剧场
14:15 剧场:云水怒(10-13)	19:30 中国蓝剧场:都挺好
19:30 那座城这家人(36-37)	21:10 王牌对王牌
安徽卫视台	贵州卫视台
09:00 剧场:我的兄弟叫顺溜	08:10 天龙八部(30-34)
13:43 剧场:那年花开月正圆	13:15 剧场:荡寇(26-30)
19:33 剧场:幸福的方向	19:35 剧场:爱国者(41-42)
江苏卫视台	22:10 书剑恩仇录(47)
09:30 情感剧场	四川卫视台
19:32 幸福剧场:都挺好	19:35 合家欢剧场:灵与肉
21:30 最强大脑	22:30 别让爱你的人等太久