



春节渐行渐远 天气逐渐变暖

立春时节吃点啥好?

眼下是二十四节气之首——立春。立春意味着天气逐渐变暖。古人讲究立春三候：“一候东风解冻，二候蛰虫始振，三候鱼陟负冰。”

“一年之计在于春”。立春时节，我国民间会有一些“迎春”习俗，而饮食也是其中一项。那么，在立春这么重要的节气里，人们都吃什么好呢？我们又该如何养生呢？一起来看本期的健康周刊。

蔡富根/整理

立春时节怎么吃?

饮食注意4点

我国古代名医孙思邈说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”业内人士表示，立春后的饮食选择要考虑此时阳气初生，饮食要对肝脏进行调养。酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，因此这个时节要多食辛甘之物。可以选择一些具有辛甘发散作用的蔬菜，例如油菜、芥菜、白萝卜、芹菜、菠菜、茭白、竹笋等。也可以选择一些具有疏肝理气的药食同源食材来进行药膳的搭配，例如枸杞、百合等。当然一些口味微甜的甘润食品也非常适宜这个时节食用，例如大枣、荸荠、梨、桂圆、银耳等。具体注意以下几点。

1. 饮食宜清淡。

春季人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

2. 多吃黄绿蔬菜。

“春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，例如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。

3. 细选食物。

春季气温逐渐升高后，细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。例如塔菜、芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素的侵袭。

4. 防范胃肠疾病。

胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品，因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。

立春时节吃什么?

吃春饼

吃春饼是我国民间立春的饮食风俗之一。在一些地区(东北、华北等地区)立春有吃春饼的习俗，春饼是面粉烙制的薄饼，一般要卷菜而食。从宋到明清，吃春饼之风日盛，到清代，伴春饼而食的菜馅更为丰富。人们备上小菜或各式炒菜，吃春饼时可以随意夹入饼内。

如今，春饼在制作方法上仍沿用了古代的烙制或蒸制，大小可视个人的喜好而定，在食用时，有些人喜欢抹甜面酱、卷羊角葱食用。

最初的春饼是用面粉烙制或蒸制而成的一种薄饼，食用时常常和豆芽、菠菜、韭黄、粉线等炒成的合菜一起吃，或以春饼包菜食用。

立春时，大葱冒出的嫩芽，清香脆嫩，特别是春回大地，万物复苏，嫩葱先出，人们尝鲜，也是有“咬春”的意思。此外，还讲究吃和菜，就是用时令菜的心，如韭黄、菠菜等切丝，叫炒和菜。有的地方还讲究用酱肚丝鸡丝等熟肉夹在春饼里吃。

吃春饼讲究将和菜包起来，从头吃到尾，叫“有头有尾”，取吉利的意思。

吃春卷

立春吃春卷是我国民间的一个传统习俗，是由立春之日食用春盘的习俗演变而来，就像端午吃粽子，大年三十吃饺子一样，伴随人们千百年来一直的延续。春卷是用干面皮包馅心，经煎、炸而成。

据传在东晋时期就有春卷，那时叫“春盘”。当时人们每到立春这一天，就将面粉制成的薄饼摊在盘中，加上精美的蔬菜食用，故称“春盘”。那时不仅立春这一天食用，春游时人们也带上“春盘”。

到了唐宋时，这种风气更为盛行。吃春饼逐渐成了一种传统习俗，以图吉祥如意，消灾去难。

随着烹调技术的发展和提高，“春饼”又演变成小巧玲珑的春卷了。这时它不仅成为民间小吃，而且也成为宫廷糕点，登上大雅之堂。在清朝宫廷中的“满汉全席”128种菜点中，春卷是9道主要点心之一。

现在有关春卷的谚语也很多，如“一卷不成春，万卷春如醉”等，春的意思在这里就是春之吉兆。

吃生菜

立春吃生菜古已有之。资料显示，在汉代，就有“立春日食生菜”的记载。在清朝咸丰时期的地方志《顺德县志》中，就有记载过立春要“啖生菜、春饼”。

关于立春饮食的文献记载中常出现生菜，但是各地生菜的含义并不尽相同。不过这里的生菜是指立春时刚刚长出来的野菜，民间赋予其“迎新”的美好祝愿。生菜既可以炒着吃，也可以生吃。生菜音同“生财”，还有新生的寓意，象征着立春是一个好的开始。

吃萝卜

据《明官史·饮食好尚》记载：“立春之时，无贵贱皆嚼萝卜，名曰‘咬春’。”寓意接下来的一年都万事顺遂，由此可见立春吃萝卜由来已久。

立春为什么要吃萝卜呢？比较普遍的说法是可以解春困。立春

后，气温逐渐升高，人之阳气步步升发，讲究食补的人们，此时选定了具有辛甘发散之特质的食物，以让身体顺应天时。苏东坡有诗云：“芦菔根尚含晓露，秋来霜雪满东园，芦菔生儿芥有孙。”明代李时珍更是对萝卜赞誉有加：“可生可熟，可菹可酱，可豉可醋，可糖可腊可饭，乃蔬菜中之最有益者。”