



海都记者 罗丹凌 梁展豪 实习生 周婉怡 文/图

4月20日谷雨节气刚过,天气转暖,空气湿润,各种庄稼作物“一日更比一日高”。

生长在大山里的竹笋就是如此。在福州市永泰县清凉镇小田村,经过雨水的润泽,甜笋纷纷破土而出。趁着好时节,村民们扛着锄头走进竹林,找笋、挖笋、去土、剥笋,一派丰收忙碌景象。竹笋大丰收,福州市市场上的笋也如期降价。

23日,海都记者跟随小田村村支部书记李春香,带读者一同前往竹林“寻宝”。



甜笋外表有一层“小绒刺”



李春香正在挖甜笋



用锄头将笋周边的土刨开再挖

今年笋大丰收 一亩能挖千斤

李春香家旁的后山上,就是孕育甜笋的好地方。上午9时许,李春香和记者一起来到竹林,顺着土壤的裂缝仔细寻找甜笋的踪迹。经验丰富的李春香,一下子就发现了甜笋,只见她飞快地掘笋、起笋,不一会儿,麻袋里就装满了沾着泥土的新鲜甜笋。

挖笋,这看似费劲的活儿,李春香干起来却是一气呵成。她告诉记者挖笋的诀窍是,找到笋尖后,要先将笋外围的土铲掉,再用锄

头慢慢插到地里找到笋根,一把切断,这样挖出来的春笋才完整、美观。

今年,是甜笋的丰收大年,1亩地就能挖出1000斤甜笋,这都归功于前阵子绵绵的春雨。李春香说,去年天气挺干旱的,一整片山都挖不出几根笋;而今年甜笋长得又多又好,山上到处都是笋。每天都有很多村民来山上挖笋,再运到市场上售卖,这也成了当地村民增加收入的一个途径。

甜笋非常清甜 村民白啃笋根

“长在土坡上的笋,比长在平地里的笋更好挖。锄头锄下去,山坡上的泥土会很快滑落,笋根一目了然。”李春香笑着说。

刚出土的甜笋,很快就

招来了蜜蜂与苍蝇。李春香解释道,甜笋根部非常清甜,蜜蜂等昆虫常常“寻味而来”。而很多村民,也喜欢生吃甜笋根,挖累了,就用水清洗一下笋根,自顾啃起来。

笋价应季而变 吃法多种多样

李春香说,每年三四月份,是甜笋长得最快的时候。雨一下,甜笋一晚上甚至能“蹿”十几厘米。不过,由于是产量旺季,这个时候的甜笋售价往往很便宜,批发价在每斤2元左右。

“每年12月份时,就有甜笋了,不过那个时候很少,难挖,每斤能卖到40元。春节时慢慢降价,甜笋的售价在每

斤20元左右。”李春香说道。甜笋口感爽脆、入口清甜、味道鲜美。在永泰,甜笋有各种各样的“花式”吃法,焖、炒、煲汤等等,比如甜笋炒腊肉、甜笋煲排骨、甜笋鲈鱼、油焖甜笋等。当然,鲜笋大量上市时,永泰人还会把吃不完的笋制成笋干,这样就算鲜笋过季了,大家还能继续品尝笋的美味。

小田村竹林『寻宝』 眼下甜笋正大量上市,让我们一起去永泰县清凉镇 一口甜笋 留住春光



当周边的土都刨开、断根后,便可将笋从地下拔出



被拔出的甜笋等待装袋



永泰县清凉镇小田村

小贴士 小心吃出春“损”

空军军医大学西京医院消化科主任医师苗继延指出,春笋低脂、低糖、高纤维,有“素食之王”的美称。其富含的果胶可延缓肠道对脂肪的吸收,增加对油腻的排出;其粗纤维有调节胃肠功能,可促进肠道蠕动。春笋的吃法很多,如清炒笋丝、红烧笋片、竹笋炖猪蹄,还可以做成竹笋糯米粥、竹筒米饭等。

春笋性寒,对于脾胃虚弱的人,食用时就要注意,会出现胃胀、胃痛、消化不良的症状,不宜多食。有胃溃疡、胃出血、肝硬化、食管静脉曲张、慢性

肠炎,以及年老体弱消化功能不全的人,不宜多食。春笋含有丰富的粗纤维,脾胃虚弱的人不易消化,大量食用后会刺激肠胃,损害胃黏膜,严重的会引发消化道出血。春笋中还含有大量的草酸,在体内容易与钙结合,所以老人和孩子也不宜多吃。过敏体质的人要少吃,如患有过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等。

那怎么健康吃笋?放入热水中多焯水,能去除笋中的草酸,也不用担心食用后会致结石,然后加入肉类中一起烧,肉中的脂肪可软化纤维素。

(健康时报)

知多一点

冬笋和春笋,到底差在哪儿?

无论冬笋还是春笋,都是真正的时令美食,冬笋和春笋,哪个更好吃?

蛋白质、膳食纤维、微量元素和热量的差别,决定了冬笋和春笋在口感和滋味上的差别。氨基酸是构成蛋白质的基本单位,所以笋的鲜味也主要来源于蛋白质。而每百克冬笋中含有蛋白质4.2克,春笋则只有2.4克,所以同等品质下,冬笋要更鲜美一些。笋吃起来嫩不嫩,则与它体内的膳食纤维有

关。每百克春笋含有膳食纤维2.8克,相比之下,冬笋只有0.8克,冬笋吃起来自然要嫩一些。

不过春笋也有自己的优势,微量元素含量更高,所以营养也更丰富;低热量、高膳食纤维,可以增加饱腹感,并且更好地控制体重。

总结下来,冬笋、春笋各有各的优势,不同的风味与口感,也决定了烹饪方式的差别,非要选一个更好吃的话,那只能是都好吃。(国家人文历史)

福州已经入夏 气温不升反降

福州市区 今起三天天气预报

24日	阴转小雨	17°C~22°C
25日	小雨	18°C~24°C
26日	阴转多雨	18°C~20°C

海都讯(记者 罗丹凌 梁展豪)再坚持一周,“五一”小长假就来了。想来市民都很关心“五一”假期的天气,不过离“五一”假期还有

好几天,目前的天气预报还存在一定变数,等最新预报出来,第一时间为您奉上!

目前福州已经入夏,属于初夏时令,气温稍高但不

炎热,预计总体还是适宜游玩,你计划去哪里游玩呢?

未来三天榕城都将保持多阵雨或雷阵雨的格局,大家要多关注气温方面:宣

布入夏后,福州气温不升反降,24—25日市区夜晨气温在17°C上下,午后高温先升再降,在20°C~24°C之间,总体较为凉爽舒适,夜晨较

凉,老人、孩子及体弱人群注意不要贪凉,以免被感冒钻了空子。留意临近天气预报、预警信息,出门记得随身携带雨具,有备无患。