

# 蕨菜图片及吃法大全（它叫龙头菜拥有的铁是大白菜13倍）

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/5ff29c2c9cd83109a04999c8a7e681b4.html>

范文网，为你加油喝彩！

前几天去踏青，沿途观看到的不少人手里揪着几根野菜，问各位在哪里采摘的，有人跟你说我再往深山里走走或许能挖到野菜。果然，在山中人迹罕至的山石和杂草丛中，幸运地摘到了不少，大约有2-3斤的样子，这下子各位可以口福了。

我们挖的是蕨菜，蕨菜也叫龙头菜、如意菜、拳头菜，是野菜的一种，用蕨菜烹制的菜肴色泽红润，质地娇柔软嫩，清香味浓，富含氨基酸、多种维生素、微量元素，还包括蕨素、蕨苷等特一些营培养分，被称作“山菜之王”，是不可多得的美味。值得一提的是，蕨菜所含的铁是大白菜的13倍，胡萝卜素约是大白菜的100倍，维生素C的含量约为大白菜的2倍。

据文献记载，我国食用蕨菜已有几千年的简史，春秋时期《诗经》载有“涉彼南山，言来其截”的诗句，《埤雅》载：“蕨初生无叶，状如雀足子拳，又如入足之蹶”。古药书中记载：“蕨处处山中有之。二、三月生芽，拳曲状如小儿拳。长则展开如凤尾，高三、四尺。其茎嫩时采取，以灰汤去涎滑，晒干作蔬，味甘滑，亦可醋食”。

蕨菜是秦始皇是吕不韦的儿子吗岛国人特别热爱吃的蔬菜，千家万户的餐桌上时有出现，被誉为“雪果山珍”“山菜之王”，是长春菜的象征。因为蕨菜柔软新鲜娇嫩，不易保鲜，所以新鲜的蕨菜稍加蒸煮，之后摊开晒干备用，目前市场上销售的蕨菜多为干品。也完整可以把洗净的蕨菜煮北京到张家界自驾游后绞干汁液，放入坛中加适量的盐和姜丝，一周差不多时间就可取出食用。

将新鲜娇嫩的蕨菜，在开水中焯烫2-3分钟，切段炒肉，柔软新鲜娇嫩，或者加蒜汁凉拌后食用。鲜蕨菜食用前要先将其用水泡发，之后再加以生产。蕨菜根含有一种超级淀粉，往往一般除了药用或炒食外，经磨过滤，还可以制成蕨根粉，就可代替豆粉或藕粉生产饴糖、饼干、粉条、凉粉等食品，又可用来酿酒，提取酒精。中医学认为蕨菜性寒味甘，微苦没有毒入脾经，有着清热解毒滑肠通便降气化痰作用。

蕨菜可鲜食或者晒干菜，生产时用沸水焯烫后就可，吃的时候用温水泡发，再烹制各种美味菜肴。新鲜的蕨菜要先焯烫一下过凉食用，以清除其表面的黏质和土腥味。炒食适合配鸡蛋、肉类，蕨菜性味寒凉，脾虚胃寒者不宜多食。它叫“龙头菜”，铁是大白菜13倍，胡萝卜素是软饼干100倍，清香又娇柔软嫩，下面共享一道蕨菜炒肉的做法，各位可以试试看。

## 蕨菜炒肉

食材：鲜蕨菜、猪肉、红辣椒、葱、姜、淀粉

调料：生抽、食盐、料酒、胡椒粉、白糖、鸡精

- 1.挑绿帽色的蕨菜购物挑选，对比新鲜娇嫩，摘掉上面的花，用清水洗净。
- 2.起锅烧水，沸腾后放入蕨菜煮2分钟，捞出浸泡在冷水中2-5个钟头。如果是带包装的干菜，也要如此处理。
- 3.把处理好的蕨菜沥干水分，切成寸段备用。葱姜切丝、红辣椒切丝，猪肉切丝后加少许料酒、胡椒粉、食盐、淀粉上浆，肉丝可以去腥增嫩。
- 4.灶上点火，上锅烧热血小板低的原因后，倒入冷油，下入肉丝炒散变色后，放入葱姜丝爆香。
- 5.倒入蕨菜段翻匀，烹入料酒，加生抽、少许食盐、白糖煸炒2-3分钟。
- 6.末尾加入红辣椒丝翻炒10秒钟，加入高中物理实验题鸡精炒匀后即可出锅。

这道菜鲜香味美，下酒下饭都可，蕨菜对比精贵，我国东北的蕨菜一大半出口国外，没吃过的朋友可以购物挑选干蕨菜食用食用。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发