

《生命时报》采访专家，教你在春天吃到最“鲜”的笋。

### 受访专家

国家蔬菜工程技术研究中心研究员 何洪巨

中国医师协会老年医学科医师分会委员 于俊民

## 春笋，被誉为“素食第一品”

一般来说，清明前后是吃春笋的最佳时期，不过，笋芽出来之后，短短十几天就能长成竹子，所以要抓紧时间享用美味春笋，错过这一季就只能等来年了。



## 白

剥开的笋肉，越洁白的越新鲜，特别是笋的下段要白。

## 嫩

肉要嫩，肉质越厚越好。可以试着掐一掐笋的下半段，容易掐进去，而且水分多的比较嫩。

## 短

节要短，说明没长高，口感好。

## 新

笋的保鲜期非常短，挑选时可以看看根部附着的泥土状况，如果泥土湿新，说明可能是当天采挖出土的笋。

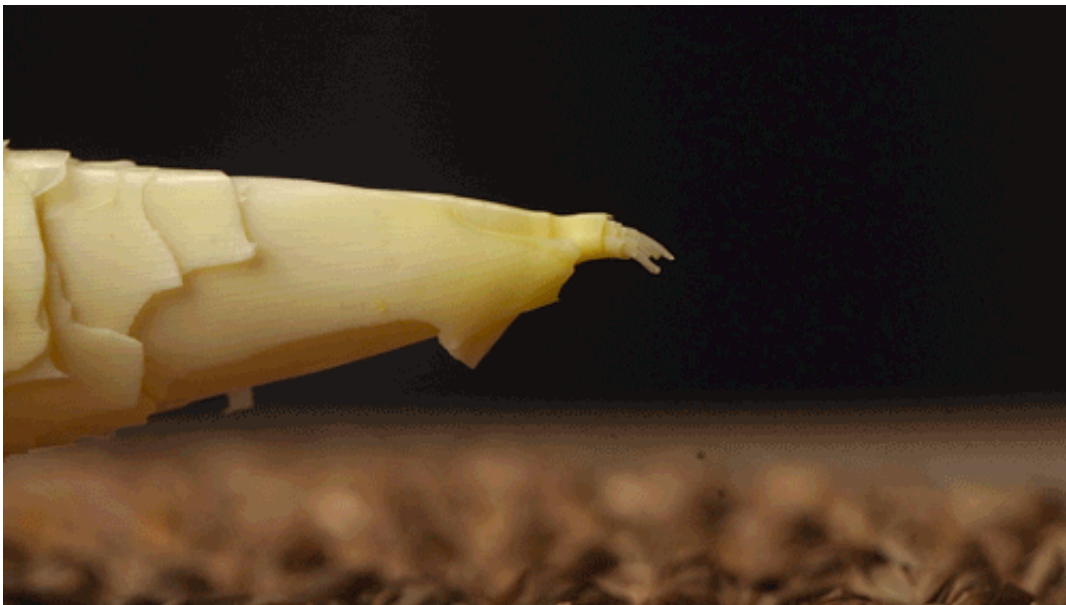
## 笋壳紧裹

放久的笋可能会因为水分缺失而壳、肉分散，建议选笋壳紧裹着笋肉的笋。

## 春笋的“鲜”，难得且易错过

笋的甜来自蛋白质、还原糖和游离氨基酸，还原糖含量会随着呼吸作用不断下降，若没有任何处理，笋的呼吸速度在采摘后数小时内就会达到峰值。

哪怕经过了技术处理，  
竹笋也只能在采摘之后保持7天低呼吸率。  
同时蛋白质的不断分解，游离氨基酸的含量也不断下降。



不论哪种做法，都需要把笋彻底烧熟，因为生竹笋富含大量草酸，而且味道苦涩。如果担心速炒难熟，建议炒制前先用开水焯烫5~10分钟，去掉苦涩感、减少草酸。

尽管如此，其中难溶性草酸钙含量仍较多，所以结石患者不宜食用。此外，儿童、年老体弱者、消化不良者、脾虚肠滑者、过敏体质者也不宜多吃。▲

本期编辑：邓玉