

谷雨是春季的最后一个节气，此时进入暮春时节，谷雨正值春夏交替的季节。送春迎夏，春天的各种时令美味也渐渐进入尾声阶段，还没来得及品尝的春日美食，我们要抓紧时间了，一旦过去了就要等到明年了。俗话说，“春吃芽，夏吃瓜”，在谷雨时节还有几样春芽正当季，味道鲜美营养足，一年就吃这几天了，所以我们不妨抓住暮春的小尾巴赶快品尝。下面就来跟大家分享5种“芽菜”，季节性很强，赏味期短，爱吃的朋友们可别错过了。

豌豆尖

豌豆尖又被称为龙须菜，龙须苗，是豌豆的幼嫩茎叶，嫩梢部分，是很多南方人都喜欢的一种绿叶蔬菜。豌豆尖营养丰富，其中含有多多种氨基酸，味道自带天然清香，口感柔嫩爽口，味道非常鲜美。豌豆尖可以凉拌，可以做汤，也可以炒食，当然在吃火锅的时候也可以涮着吃。

【凉拌豌豆尖】

食材准备：豌豆尖300克，大蒜2瓣，小米辣2个，花椒8粒，油盐适量，香醋1勺，生抽1勺

- 1、挑选鲜嫩的豌豆尖，摘掉比较老的部分，然后放入清水中，反复冲洗干净，沥干水分。
- 2、大蒜去皮切成蒜粒，小米辣切成圈。
- 3、锅内加入适量的清水，开大火烧开，然后加入2滴食用油，少许食盐，混合均匀以后，下入豌豆尖，豌豆尖瞬间就会塌下去，颜色变得更加翠绿，这时候我们就可以捞出了，注意不要焯太久。
- 4、将焯熟的豌豆尖放入冷水中过一遍，一是可以降温，二来可以使其口感更加脆嫩。
- 5、将豌豆尖捞出来，加入蒜粒，小米辣，淋入生抽，加入少许食盐。锅内加入2小勺食用油，烧热，放入花椒粒，将花椒粒炸香，然后挑出，趁热将花椒油淋在蒜粒和小米辣上。再加入少许香醋，搅拌均匀即可。

6、由于豌豆尖很嫩，易出水，所以个人认为这样凉拌比清炒更好吃，味道清新自然，特别爽口。

苜蓿

苜蓿，又被称为金花菜，原是一种自然生长的草本食物，由于生命力极强，随处可见，慢慢地开始被人们熟知，并端上餐桌，如今已经有人工开始大量种植，但是春季自然生长出来的味道才是最鲜美的。值得一提的是，苜蓿中含有丰富的维生素K，维生素C和维生素B，营养价值很高，这个时节遇到不妨吃几次。

【苜蓿玉米面芝麻饼】

食材准备：苜蓿300克，玉米面粉80克，鸡蛋1个，芝麻适量，花椒粉少许，盐适量，酵母粉2克，油少许

- 1、首先将苜蓿摘干净，去除里边的杂草杂叶等，放入淡盐水中浸泡10分钟，然后再清洗干净，沥干水分备用。
- 2、烧一锅开水，将清洗干净的苜蓿放入沸水中，焯烫1分钟左右，然后捞出。
- 3、将焯过水的苜蓿晾凉，然后挤出多余的水分，放到案板上切碎。
- 4、切好的苜蓿放入面盆中，打入1个鸡蛋，加入玉米面粉，盐，花椒粉，酵母粉，搅拌成团状，然后醒发至蓬松的状态。
- 5、将醒发好的面团放到案板上，擀开成1厘米左右厚度的面片，上下两面沾上芝麻。
- 6、在提前预热好的电饼铛内，刷上一层食用油，将饼坯放入铛内，中火烙2分钟左右，然后翻面，烙至上下两面色泽发黄以后，即可盛出。
- 7、烙好的苜蓿玉米面饼，切成小块，即可上桌享用。
- 8、这样烙好的苜蓿饼低脂营养又美味，尽量烙薄一些，口感更好。

枸杞芽

枸杞芽又叫枸杞头，甜菜头，是枸杞的嫩梢和嫩叶的部分。其味道略带一些苦味，回味略甜，是春日里常见的芽菜之一。枸杞芽可以煮汤，可以炒鸡蛋，或者凉拌，都是别具风味。

【上汤枸杞芽】

食材准备：枸杞芽200克，猪肉瘦肉50克，大蒜3瓣，生姜2片，油盐适量，热水1碗，枸杞15粒

- 1、将枸杞芽摘一遍，去掉比较老的部分，然后清洗干净，沥干水分备用。
- 2、将猪瘦肉切成片状，大蒜剥皮，对半切开即可。生姜切片备用。
- 3、起锅烧油，不等油热，下入蒜粒和姜片，将蒜粒炒至色泽金黄，下入瘦肉片，中小火煸炒至变色发白，倒入1碗热水，开大火继续烧开。
- 4、将枸杞芽下入锅中，继续煮2分钟左右，调入适量的食盐，下入清洗干净的枸杞，即可关火。
- 5、这样做好的枸杞芽，更多地保留了其丰富的营养成分，汤汁也非常鲜，肉片嫩滑不老不柴。但是注意油不要放太多，越清淡越鲜美。

佛手瓜苗

佛手瓜苗，在一些地区也被称为龙须菜，它是佛手瓜的嫩芽以及卷须部分，外形看起来与南瓜苗，丝瓜苗非常相似，但是在佛手瓜苗的外边是没有绒毛的，非常嫩。用佛手瓜苗做出的菜肴色泽翠绿，没有什么特殊的味道，但是口感脆嫩爽滑，而且其本身富含膳食纤维，蛋白质以及胡萝卜素等营养成分，有助于促进消化，清热降火。是春夏交替之际一种不错的时令小菜。

【佛手瓜苗炒肉】

食材准备：猪颈肉1块，佛手瓜苗250克，油盐适量，蒜2粒，生抽2勺，胡椒粉少许，料酒半勺，香醋半勺

- 1、虽然与南瓜苗看起来很像，但是佛手瓜苗不像南瓜苗那样，外表光溜溜的，不需要撕外皮。我们只需要将佛手瓜苗反复冲洗干净即可。
- 2、将洗好的佛手瓜苗沥干水分，然后改上几刀，切成小段备用。大蒜切成蒜片备用。
- 3、猪颈肉清洗干净，擦干表面的水分，切成片状。翻入碗中，加入生抽，食盐，胡椒粉，抓匀，腌渍10分钟。
- 4、起锅烧油，不等油热就下入蒜片，这样在油热以后，蒜片还没变黑，不会发苦，然后下入肉片，中火煸炒至变色，烹入料酒和生抽，大火继续翻炒去腥。
- 5、将佛手瓜苗下入锅中，与肉片一起翻炒至断生，调入适量的食盐，继续翻炒至入味，最后淋入少许的香醋来提鲜，就可以出锅了。

香椿芽

谷雨时节，最不可错过的芽菜就是香椿芽了，因为过不了多久，香椿芽就会变老了，口感上不再鲜嫩，香味也越发寡淡不纯正，而且内部的亚硝酸盐的含量也会逐渐累积增多，所以想要品尝香椿，一定要抓紧时间了，否则真的就要等明年了。香椿最常见的搭配吃法就是炒鸡蛋，拌豆腐，或是直接凉拌，但是我最情有独钟的还是一碗香椿油泼面，油泼辣子的香，香椿独有的香，在齿间交织在一起，不一会儿一碗面就下肚。

【香椿拌面】

食材准备：香椿1把，手擀面200克，辣椒面1勺，芝麻少许，葱花蒜末适量，生抽2勺，陈醋半勺，白糖少许，食盐适量，油适量

- 1、挑选香椿的嫩芽部分，放入盐水中，浸泡10分钟，然后捞出，再次洗净。
- 2、将香椿焯烫一遍，然后放入清水中过凉，焯过水的香椿颜色会变成鲜绿色，但是香味一点也不减。
- 3、将香椿沥干水分，切成小段备用。同时准备一些葱花和蒜末。
- 4、锅内再次烧开水，下入手擀面条，用筷子搅拌一下，避免粘在锅底，再次开锅以后，继续煮2分钟就熟了。
- 5、将煮好的手擀面过一遍温水，这样口感更加筋道，同时又不会太凉，然后捞出，盛入碗中。
- 6、将香椿碎，葱花，蒜末，辣椒粉，芝麻放入面中，加入生抽，醋，白糖，食盐，然后烧一勺热油，趁热淋在辣椒粉上，激发出香味。
- 7、将面条内的各种调味料搅拌均匀，就可以享用了。

谷雨过后正值春夏交替，“春芽”赏味要抓紧，一旦错过等一年，今天跟大家分享了5种芽菜的做法，喜欢的朋友赶快吃起来吧！本文系小茉莉美食记原创，码字不易，严禁不良自媒体抄袭、搬运。欢迎大家点赞，收藏和转发！感谢您的支持！