

这几款“春菜”： 常吃睡得香，精神饱满，鲜嫩正当季

余间

春天，是万物复苏、生机勃勃的季节，可不少人却在这个时候被失眠困扰，翻来覆去难以入眠，第二天精神萎靡。其实，大自然早已为我们准备好了应对的“法宝”——一些当季的蔬菜，它们不仅鲜嫩可口，还具有安神助眠的神奇功效。常吃这些菜，能让我们在夜晚睡得香甜，白天精神饱满地迎接生活。为大家分享4道适合春天食用、有助于安神助眠的美食，做法简单又美味，让好睡眠和好精神都回来。

茼蒿拌香干



所需食材：茼蒿 300 克、香干 100 克、大蒜 2 瓣、生抽 10 毫升、香醋 8 毫升、盐 2 克、白糖 3 克、香油 5 毫升、辣椒油适量(可选)。

步骤：

1. 把茼蒿洗净，去掉老根和黄叶，切成小段，放入开水中焯水 1-2 分钟，捞出后迅速放入冷水中过凉，这样可以保持茼蒿的翠绿和脆嫩，然后沥干水分。
2. 香干用清水冲洗一下，切成细丝备用。
3. 大蒜去皮，切成蒜末，放入小碗中。
4. 在蒜末碗中加入生抽、香醋、盐、白糖和香油，搅拌均匀，制成调味汁。如果喜欢吃辣，还可以加入适量辣椒油。

5. 将沥干水分的茼蒿段和香干丝放入大碗中。

6. 把调好的调味汁倒入碗中，用筷子充分搅拌均匀，让每一根茼蒿和香干都裹上调味汁。

7. 搅拌均匀后，将茼蒿拌香干装盘即可。

百合炒西芹



所需食材：百合 100 克、西芹 200 克、胡萝卜 50 克、大蒜 2 瓣、盐 3 克、鸡精 2 克、食用油 20 毫升、水淀粉适量。

步骤：

1. 百合掰成小瓣，放入清水中浸泡一会儿，然后洗净沥干水分。
2. 西芹洗净，切成小段；胡萝卜去皮，切成薄片，再切成菱形片备用。
3. 大蒜切成蒜末。
4. 锅中加入适量清水，大火烧开后，放入少许盐和几滴食用油，接着放入西芹段和胡萝卜片焯水 1-2 分钟，捞出沥干水分。这样可以保持蔬菜的色泽和口感。
5. 锅中倒入食用油，油热后放入蒜末爆香，炒出香味。
6. 加入百合翻炒均匀，炒至百合微微透明，大约 2-3 分钟。
7. 放入焯好水的西芹段和胡萝卜片，继续翻炒均匀，加入盐和鸡精调味，最后用水淀粉勾芡，使

汤汁稍微浓稠，翻炒几下即可出锅。

黄花菜炒肉



所需食材：干黄花菜 50 克、猪肉 150 克、青椒 1 个、红椒 1 个、生姜 1 块、大蒜 2 瓣、料酒 10 毫升、生抽 10 毫升、盐 3 克、淀粉 5 克、食用油 20 毫升。

步骤：

1. 将干黄花菜放入清水中浸泡 2-3 小时，直到完全泡发，然后洗净，挤干水分，切成小段。
2. 猪肉洗净，切片，放入碗中，加入料酒、生抽和淀粉，搅拌均匀，腌制 15 分钟，让肉片更入味且口感嫩滑。
3. 青椒和红椒洗净，去籽后切成小块；生姜切丝，大蒜切末备用。
4. 锅中倒入食用油，油热后放入腌制好的肉片，迅速翻炒至变色，盛出备用。
5. 锅中再加入少许食用油，放入姜丝和蒜末爆香。
6. 加入黄花菜段翻炒均匀，炒 2-3 分钟后，放入青椒块和红椒块继续翻炒。
7. 倒入炒好的肉片，加入盐调味，翻炒均匀，让所有食材充分融合，即可出锅。

莲子猪心汤

所需食材：猪心 1 个、莲子 50



克、红枣 10 颗、生姜 1 块、盐 3 克、料酒 10 毫升、清水适量。

步骤：

1. 将猪心洗净，切成小块，放入清水中浸泡 30 分钟，期间换水 2-3 次，泡出血水后捞出沥干水分。
2. 莲子用清水洗净，去除莲心（如果不怕苦也可以保留），放入碗中，加入适量清水浸泡 30 分钟。
3. 红枣洗净，用剪刀剪开一个小口，方便煮出味道；生姜切成薄片备用。
4. 锅中加入适量清水，放入猪心块和料酒，大火烧开后撇去浮沫，煮 2-3 分钟，捞出猪心块，用清水冲洗干净。
5. 将处理好的猪心块、莲子、红枣和姜片放入砂锅中。
6. 加入足够的清水，大火烧开后转小火慢炖 1.5-2 小时，直到猪心熟透，莲子软烂。
7. 最后加入盐调味，搅拌均匀，即可关火出锅。

这 4 道春日安神美食，每一道都独具特色，它们从不同角度滋养着我们的身体，帮助我们缓解失眠的困扰。在这个美好的春天，不妨将这些美食纳入日常饮食，让它们成为我们安神助眠的好帮手。

为何很多餐馆都在提供免费柠檬水？

越来越多的餐厅正在逐渐用更新的水饮代替普通的凉白开、冲泡茶，而我们似乎也觉得这些水饮更能提升就餐的体验感，也成为了各餐馆的“隐性竞争力”，这是为什么呢？

这些清新的餐馆水饮

正在横扫大街小巷

这几年各餐馆提供的免费水饮越来越多样化，有个很重要的原因是在一些水质不太好的地方，白开水的滋味有点难以下咽，而那些加入了清爽调味的的水饮就成为大势所趋了。

最常见的是柠檬水，只需要在饮用水中加入几片新鲜的柠檬片，水中便会带上一股柠檬的清香与酸爽。

与柠檬水同理的还有各类柑橘调的水，如青橘水、西柚水、橙子水等，有心的店家还会加入冰块或者冰镇一番，更为爽口。

而能与柠檬水对打的薄荷水，其背后也有一众具有代表性的植蔬类水饮，例如黄瓜水、荷叶水等。黄瓜的气味清新但不抢味，吃重口味食物后喝杯黄瓜水，清爽舒适。这些果蔬水饮不仅能提升凉白开的口感，对提升食欲亦有很大的帮助。

另外，从营销策略的角度来说，店内提供比凉白开看着更高一级的免费水饮，亦是对消费者情绪的一种“隐性满足”。

秋冬时节

这些“热茶”好暖身

秋冬季节餐馆提供的免费水饮大多承担同一个“任务”：让顾客从寒冷的室外进来后，通过一杯暖饮迅速恢复温度，同时也唤起食欲。

大麦茶、荞麦茶在秋冬季节相当流行，部分餐馆为了提升它们的口感，还会额外加入新鲜或者晒干的玉米须增加甜味。

还有一些店铺会提供红枣桂圆枸杞茶、八宝茶这类甜度更高的茶饮，即便不额外加糖，茶汤也是甜丝丝的，可以迅速帮助寒冷的身体补充热量。

免费水饮虽好，但也要注意

一方面要留意餐馆提供的果蔬水是否卫生安全，尤其是夏季气温较高，新鲜水果若不恰当保存，容易出现腐败的情况，若是在喝水时发现气味不对、口感苦涩异味，需要及时向餐厅反馈，并停止饮用。

另一方面要留意部分餐馆为了提升口感，会加入大量的糖浆、蔗糖，虽能暂时迎合口感，但背后却存在过度摄入糖分的风险。此时消费者也应当留意，假如水饮滋味过甜，就别贪杯了，或者让餐厅提供普通的白开水，以免在一顿饭中摄入热量过高。

总体来说，免费水饮虽好，但也需要根据自己情况适度饮用。

(来源：《杭州日报》)