

端午挂完的艾草别急着扔

解锁几种神仙吃法 祛湿助眠也有妙用

每到端午,家家户户门楣上斜插一束艾草,说是为了“驱五毒、辟邪气”。其实这并非迷信,古人早已发现艾草的药用价值。然而,大多数人节过完就顺手把它丢进垃圾桶——但艾草远不止是门口的“驱蚊挂件”。

中医叫它“纯阳之草”,古籍里早有“春月采嫩艾作菜食”的记载。端午前后那拔刚抽嫩梢的艾叶,焯去苦涩后是正经的时令野菜,能做青团、能煎蛋、能煮汤,甚至能包饺子。把门上的艾草请进厨房,才是老祖宗“药食同源”最接地气的打开方式。



上:艾草青团。下:艾糍粩。

上:艾叶煎蛋。下:姜艾鸡蛋。



端午前夕,在秭归县屈原故里非遗小镇,人们领取艾草。

新华社发

青团与艾糍粩:把一整个初夏揉进糯米粉里

提到艾草美食,绕不开青团——或者说南方多地的“艾糍”“艾米果”。

取嫩艾叶焯水,过凉挤干打成泥,按喜好比例拌进糯米粉和少量粘米粉,揉到不粘手。包入豆沙、咸蛋黄肉松或花生芝麻糖馅,垫一张粽叶或油纸蒸熟。讲究点的出锅刷层熟油锁住光泽,碧莹莹一团,咬开是糯米韧劲

裹着艾草特有的清苦回甘,甜得很有层次。

两广、客家一带的艾糍粩做法类似,有时不包馅,揉好压扁用平底锅少油煎到两面微焦,蘸蜂蜜或黄豆面吃——外脆里糯,微苦带甜,是很多人童年端午最盼的那口野趣。记住:艾草泥占比不必太高,艾叶味出来就好,太多反而发苦发涩。

艾叶煎蛋与艾叶煮蛋:懒人版温补,五分钟搞定

不想折腾糯米粉?艾叶煎蛋是零失败方案。

嫩艾叶焯水切碎,打三四个鸡蛋进去,撒盐、几粒白胡椒搅匀。热锅少油倒蛋液,中小火摊成圆饼,两面煎到金黄即可。鸡蛋的脂香把艾草那股“药味”驯化得刚刚好,微苦变幽香,拿来当早餐配粥一绝。

而南方很多地方婆婆妈妈爱

做的艾叶红糖煮蛋(姜艾鸡蛋),更像一道温和的食疗方:干艾叶或鲜艾叶加姜片、红枣先煮出味,打入鸡蛋或放煮熟剥壳的鸡蛋回锅,最后加红糖焖几分钟。经期后小腹怕凉、常年手脚冰的姐妹,吃蛋喝汤,暖意是从胃里慢慢上来的。别贪多,一周一两次、每次干艾控制在3~10克或鲜艾一小把足够。

从饺子、粥到炖鸡:艾草入咸口才是隐藏玩法

客家地区的母鸡艾叶汤,老母鸡焯净慢炖,临出锅前撒一把鲜艾叶再滚几分钟——汤头清润带淡淡草香,温补气血,多用于产后或体虚调养。怕腻的也可以做艾叶瘦肉蛋花汤,姜片爆锅加水滚开,下焯好的碎艾叶和肉片,再淋蛋液成絮,盐调味就行,端午吃多了粽子拿它解腻再合适不过。

包饺子时,把焯过切碎的嫩艾叶拌进猪瘦肉馅,加点姜末、芝

麻油、少许十三香,就是经典的艾叶猪肉饺,煮出来透着隐隐青绿,散寒理气、健脾益胃。大米粥小火熬到米开花时,丢一把切碎的嫩艾叶再焖五分钟,撒点盐或冰糖看你喜好——清淡暖胃,适合没胃口的闷热天。

部分地区还有凉拌嫩艾叶(焯熟挤干,蒜泥香醋香油拌匀)和艾草馒头、艾草面条,原理都一样:取嫩、焯水去涩、控制用量。

艾草凭啥能走进厨房

老话说“清明插柳,端午插艾”,古人悬艾本就有“避秽+提醒家人养生”的意思,民间更是流传“家有三年艾,郎中不用来”的老话。

艾草(艾叶)味辛、苦,性温,归肝、脾、肾经。而入膳用的是春季到端午前后的嫩艾叶,不是老秆老叶。嫩叶苦味淡、纤维细,含挥发油、黄酮和β-胡萝卜素,少量吃能散寒祛湿、健脾开胃,特别适合长期待空调房、脾胃虚寒的现代人。

不过需要提醒大家注意的是,艾草虽好,不可贪食。艾草性温偏燥,肠胃虚弱、脾胃偏弱的中老年人群,只需浅尝即可,过量食用容易加重肠胃负担,引发不适。

居家保健的多重妙用

艾草没有名贵药材的稀缺与珍贵,田间地头随处可见,却是实用性极强的养生好物。它的妙用贯穿四季,体现在日常养生的方方面面,默默守护着世世代代国人的健康。

艾灸温养、驱散寒湿——晒干的艾叶可制成艾绒、艾条,点燃后熏蒸肩膀、膝盖、腹部等部位,温热通透。对于中老年人常见的寒湿腿疼、腹部受凉、关节酸痛等问题,有温通经络、驱寒缓痛效果,是代代相传的经典养生方式。

艾香安神、助眠静心——将

新鲜艾叶晒干,装入布袋制成艾草枕,放置枕边。淡淡的草本清香温和舒缓,能够平复心绪、安神助眠,适合睡眠不佳、心绪烦躁的人群。

天然驱蚊、净化居室——夏季蚊虫肆虐时,在室内焚烧少量干艾草,天然的艾香可以有效驱赶蚊虫,无化学添加,比蚊香更加安全健康,同时还能清新空气、祛除潮气。

煮水外洗、舒缓肌肤——梅雨季节湿气重,皮肤容易瘙痒、起小疙瘩,可用艾叶煮水擦拭或清洗患处,能够祛湿止痒、舒缓肌肤不适,温和无刺激。

安全采摘 规避风险

采艾虽好,但一定要牢记安全原则,切勿盲目采摘。

拒绝风险区域艾草——路边绿化带、公园景观区域的艾蒿,大概率会喷洒农药、杀虫剂,切勿采摘食用或外用,存在健康隐患。

精准辨别杜绝误采——野外野草种类繁多,不少人容易将艾草与茼蒿、野菊花混淆。一定要认准艾蒿的外形、绒毛、香气三大特征,避免误采不知名野草,引发不必要的风险。

艾草叶片呈羽毛状开裂,叶面翠绿鲜亮,叶片背面覆盖一层细腻的灰白色绒毛,质感独特。此外,艾草自带浓烈醇厚的特殊香气,穿透力强。

综合《健康时报》《北京青年报》报道