

特色美味蔬菜（秧草、草头、金花菜）

产品名称	特色美味蔬菜（秧草、草头、金花菜）
公司名称	扬中市绿野秧草专业合作社
价格	4.00/千克
规格参数	原产地:扬中 安全性:非常好国家有机认证 新奇创意项目:报名
公司地址	扬中市三茅镇新星村135号
联系电话	15312366998 13912118333

产品详情

原产地	扬中	安全性	非常好国家有机认证
新奇创意项目	报名	品种	金花菜

秧草·历史渊源：秧草，原产印度，公元前119年张骞二次出使西域时把苜蓿种子带回长安试种，在我国至今有2100多年的栽培历史。《汉书·西域传》记载：‘汉使采苜蓿归，天子益种离宫别馆旁。’唐孟谓‘利五脏，轻身健人。洗去脾胃间邪热气，通小肠。’据宋《山家清供苜蓿盘》中记载,秧草在唐代时就为宫廷菜肴。明李时珍《本草纲目》将苜蓿列入菜部,‘干食益人，可久食，利五脏……’。古人吃苜蓿的记载，在群芳谱中尤多，简直不胜备录。在寺庙里，素食也缺不了秧草的，玄学大师称之为“牧宿”。东坡善饮，秧草也是他的日常小蔬。上海更有悠久的习俗“节交立夏记分明，吃罢摊菜试宝称。”立夏之日要吃芋头和秧草合成的煎饼. 秧草·营养价值：阿拉伯语称苜蓿为(al-fal-fa)，意即所有食物之父。秧草是民间自然野生膳菜，无虫害，含有多多种维生素、氨基酸，食物纤维、有益的无机盐和微量元素较多，含有最丰富的维他命k，成分之高，贺乎一切蔬菜之上，其它如蛋白质、维他命a、c、b含量也相当丰富，在叶菜中胡萝卜素含量最高(2.6毫克/100克)，高钾低钠(钾钠比为86：1)，含铁甚丰(9.7毫克/100克)，硒含量高(8.5微克/100克)，是营养价值较高的蔬菜。

秧草·美食：上海菜馆有最负盛行的特色菜肴“生煸草头”，就是炒秧草，色泽碧绿，柔软鲜嫩，清口解腻。秧草冷吃，也别有风味，其汁有清心沁脾之感，如果唇干舌燥，用以佐膳，是维护健康的上品菜肴。在扬中，秧草菜粥、秧草汤是农家家户户日常的主食，做法简单，味道鲜美，在外久居还乡，喝一碗菜粥，是最舒心的事了。扬中还久负盛名“秧草烧河豚”，每到烟花三月，扬中群贤毕至、佳朋满座，有人冲着河豚而来，有人慕着秧草而至，秧草有两个用途：一是去油，二是解毒，喜荤者吃河豚，食素者吃秧草，各取所好。还有秧草烧带鱼、秧草烧鳊鱼、秧草烧河蚌等名肴，秧草虽是配菜，但味却鲜美绝伦。