



豌豆尖儿 这类人 要少吃

山城冬意渐浓，豌豆尖儿成了重庆人餐桌上的常驻C位。不管是下面、炒菜、煨汤，甚至烫火锅，都会来上一把。豌豆尖儿营养丰富还有抗氧化、排毒润肠等作用，但医生提醒，豌豆尖儿属于中等嘌呤食物，痛风发作期间应少吃，平时也应注意摄入量。



数据 重庆人爱它爱到心尖尖

■据了解，作为重庆最大的综合性一级农产品批发市场，双福农产品批发市场的豌豆尖儿日进场量近期达到了30-50吨。

■从销售端看，九龙坡花枝蔬菜批发市场作为中心城区主要的蔬菜批发市场，近期豌豆尖儿日均销量已达约50吨。

■在零售渠道，目前重庆地区永辉超市各大门店每日豌豆尖儿日均销售已达2吨。特别是降温后，消费者购买豌豆尖儿的意愿强烈，盒装豌豆尖儿的销售量同比上月增长200%……

调查 为烫豌豆尖儿点鸳鸯锅

“清炒！必须清炒！能让重庆人在炒菜馆里放弃炆炒这一做法的，就只有豌豆尖儿了！”
——@爱迪生奥特曼

“为了烫豌豆尖儿，我对重庆火锅又妥协了一步：允许点鸳鸯锅了。”
——@阿钱钱

“鸡汤汤底，煮豌豆尖儿！必须只烫30秒，又保留了豌豆尖儿的清香生脆，又融入了鸡汤的营养鲜味！”
——@朱小枪

“重庆人最不能容忍的就是，老豌豆尖儿居然不掐(Ká)，这是暴殄天物的做法！”
——@恐龙扛狼扛狼扛

粉丝很大牌

苏东坡、陆游的“梦中情菜”

豌豆尖儿的食用历史极为悠久，在两千多年前的《诗经》中就有记载：“采薇采薇，薇亦柔止。”——这里的“薇”，即鲜嫩的豌豆苗。

如此美食，自古以来也被诸多名士惦记，比如著名的文豪苏东坡。史料记载，苏轼一生官场之路曲折，辗转多地对家乡美食思而不得。公元1083年，就是他被贬黄州的第4年，苦闷日子中盼来了老家的朋友巢元修。好友带来了他最惦记的家乡菜豌豆尖儿的种子，苏轼开始在他乡种植家乡菜。

为了表示对朋友的感谢，苏轼称自己种的豌豆尖儿为“巢菜”和“元修菜”，还作了《元修菜》诗一首：“彼美君家菜，铺田绿茸茸。豆荚圆且小，槐芽细而丰。”

历史上，不仅陆游、杨万里等诗人在作品中描写过它的美味，在现当代，它也是诸多名家心目中的白月光。如汪曾祺的《食豆饮水斋闲笔》、刘心武的《豌豆尖的清香》中，都曾表达过对豌豆尖儿的喜爱。

医生有提醒

豌豆尖儿属中等嘌呤食物

西南医院营养科主任袁侨英介绍，豌豆尖儿虽是一把纤细不起眼的小菜，营养却很丰富。豌豆尖儿不仅含有维生素A和C、钙磷等成分，还有丰富的膳食纤维，以及含有大量抗酸性物质，具有抗菌消炎、抗氧化、排毒润肠等作用，对于提高体质，促进新陈代谢有好处。

不过，豌豆尖儿属于中等嘌呤食物，痛风发作期间应少吃豌豆尖儿，平时也应注意豌豆尖儿的摄入量，切忌过度食用。

据重庆发布