



低调的野菜之王——马齿苋

走在绿意盎然的田野间,或是城市边缘的荒芜之地,你或许经常能偶遇这样一种不起眼的植物——马齿苋,又名五行草、长命菜、马胜菜、五方草等。

这生命力顽强的小小植株,耐旱耐寒,一遇温暖和湿润就能迅速焕发勃勃生机。

而这不起眼的野草其实是大自然馈赠的绿色宝藏,其食用价值和药用价值都很高,下面就让我们简单了解下马齿苋这一低调的野菜王者。



●马齿苋的一般特征

马齿苋属于马齿苋科马齿苋属的一年生草本植物。植株肥厚多汁,无毛。茎圆

柱形,表面黄褐发红,有明显纵沟纹。叶对生或互生,绿褐色的叶片呈倒卵形,易破碎。花小色

黄,3—5朵生于枝端。蒴果圆锥形,内含多数细小种子。

●马齿苋的食用价值

马齿苋的嫩茎、叶、花均可食用,口感脆粘,味道微酸微咸。含有丰富的维生素A、核黄素、钙、铁等营养成分。食用方法多样,可凉拌、烹炒、煮粥、做羹汤、

做馅料等。一般人群均可食用,尤其适合需要清热解毒、凉血止血的人群。

需要注意的是,孕妇、脾胃虚寒、肠滑者及正在服用其他药

物的人群应慎用或禁用马齿苋。马齿苋性寒滑利,可能引起子宫收缩,导致早产、流产等现象。此外,马齿苋应避免与寒性食物同食,以免加重胃肠道负担。

●马齿苋的药用价值

马齿苋的药用价值非常丰富,自古以来就广受认可,《本草纲目》中记载马齿苋具有“散血消肿,利肠滑胎,解毒通淋,治产后虚汗”的功效,而《开宝本草》中也提到马齿苋具有“服之长年不白,治痈疮,杀诸虫,生捣汁服,当利下恶物,去白虫”之效用。

随着现代医学的不断深入研究及验证,马齿苋的主要药用价值可简单概括为以下几方面:

清热解毒

马齿苋性寒,具有清热解毒的功效,对多种热毒病症有显著疗效。主治热毒血痢、热淋血淋、带下等,可用于治疗痢疾杆菌、伤寒杆菌和大肠杆菌等引起的各种炎症,素有“天然抗生素”之称。

凉血止血

马齿苋归大肠、肝经,有凉血止血的作用。可用于治疗便血、痔血、崩漏下血等症状,对妇女经期延长且经血鲜红也有一定疗效。

杀菌消炎

马齿苋对多种细菌有抑制作用,其含有的二羟乙胺、苹果酸等成

分有助于杀菌消炎。可辅助治疗细菌性痢疾、急性胃肠炎、急性阑尾炎等感染性疾病。

降脂降糖

马齿苋含有丰富的 ω -3脂肪酸和SL3脂肪酸,这些成分能抑制人体对胆固醇的吸收,降低血液胆固醇浓度,改善血管壁弹性。现代药理研究也表明,马齿苋多糖具有显著的降血糖作用。它能够作用于胰岛细胞,促进胰岛素的分泌,从而调控血糖的高低,从而改善胰岛素抵抗,进一步降低血糖水平。对防治心脑血管疾病、糖尿病等都有大大的好处。

利尿排毒

马齿苋具有一定的利尿作用,能促进尿液排出。可以帮助清除体内多余的水分和毒素,从而有助于减轻水肿和排毒。

治疗多种皮肤疾病

马齿苋可捣烂外敷,或煎汤外洗,用于治疗湿疹、丹毒、脓肿、疔疮、蛇虫咬伤等皮肤疾病。

(滨州市人民医院)



马齿苋早餐饼的做法

食材准备:

马齿苋:一大把(新鲜、嫩绿的最好)、面粉:适量、鸡蛋:1个、小葱:几根、食盐:1勺、五香粉:1勺、酵母粉:1勺、食用油:适量

制作过程:

1. 清洗马齿苋
首先,我们要把马齿苋清洗干净。马齿苋虽然长得不起眼,但清洗起来可得仔细。多洗几遍,确保没有灰尘和杂质。

2. 焯烫马齿苋

接着,锅里烧开水,把马齿苋放进去焯烫一下。这一步不仅能去除异味和草酸,还能让马齿苋的口感更加脆嫩。记住,焯烫的时间不用太长,大约30秒就足够了。

3. 处理马齿苋

焯好的马齿苋捞出来过一下凉水,这样口感更佳。然后挤干水分,放在案板上切碎。记得要切得碎一些哦,这样吃起来口感更好。

4. 准备馅料

切几根小葱,加入一勺食盐、一勺五香粉,再打入一颗鸡蛋,搅拌均匀。然后把切好的马齿苋也加进去,一起搅拌均匀。

5. 和面

把面粉倒入大碗中,少量多次地加入水,边加边搅拌。注意,不要一下加太多水,以免面糊过稀。搅拌成棉絮状后,加入一勺酵母粉,再次搅拌均匀。然后加入适量的食

用油,防止粘手。

接下来,将材料混合揉成面团。如果面团比较干,可以适当加一点清水。最后揉成一个偏软光滑的面团即可。

6. 制作饼坯

把面团放在案板上继续揉一揉,揉得更加光滑细腻。然后搓成长条状,分成大小相等的面剂。取一个面剂揉一揉,整理成圆形,再用手按扁。用擀面杖擀开成一张大圆饼,厚度适中就好。

7. 烙饼

电饼铛或平底锅预热后,刷上适量的油,油热后把饼坯放入锅中,表面再刷上一层油锁住水分。然后盖上盖子烙2分钟。2分钟后底部烙至定型了,表面都已经鼓起来了。

这时给饼翻个面继续烙另一面。烙的时候可以勤翻面让小饼受热更加均匀。一直把饼烙至两面金黄焦香并且全部鼓起来就可以出锅了。

(据《美食家常菜做法》)

