

导语：立春后，宁可不吃肉，也要多吃这5种春菜，鲜嫩营养高，别不懂吃

大家好，我是傻姐美食，生活中唯有美食和美景不可辜负。立春之后虽说就是春天了，可初春的天气并不是很暖和，如果再遇到“倒春寒”，那就和冬天一样冷，老话说得好：“春捂秋冻，不生杂病”，所以开春不要着急换掉厚衣服，要根据天气变化随时增添衣物，以免着凉。季节的变化，饮食上也要做调节，多吃应季食物，顺应时节更健康。下面就和大家分享立春后要多吃的美食，宁可不吃肉也要多吃这5样，营养极高，别不懂吃。



第二种，荠菜，春天正是挖荠菜的好时节，天气晴朗的时候，到大山里感受下春天的气息，呼吸着新鲜空气，挖着野菜，锻炼了身体又吃到了纯天然蔬菜，不花一分钱的美食不抓紧吃要等到什么时候呢。荠菜可是春天第一鲜，用它包的饺子百吃不厌，我妈每年春天都会囤几十斤，放冰箱冷冻保存，随吃随取，特别省事，遇到多囤些，城里卖的可贵呢。



第四种，萝卜，初春滋补美食首选萝卜，不但能调理肠胃还能预防感冒，立春的习俗咬春也是要吃萝卜的，可以做腌萝卜，生吃，或者做萝卜丝饼，都很鲜美好吃，不光冬天要多吃萝卜，立春后也要多吃哦，尤其是水萝卜，脆甜可口，好吃极了。