



食用不当 当心春笋变“春损”

春雨叮咚,春笋冒头。雨后春笋生机蓬勃,十分符合中医养生中提倡的“春生”的意义。笋有脆嫩甘鲜、爽口清新、味道鲜美、食而不腻的特点,苏东坡称道:“无竹令人俗,无肉使人瘦。若要不俗也不瘦,餐餐笋煮肉。”

不过,广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁提醒,笋虽甘美,却滑利大肠,无益于脾,因此有“刮肠篦”的俗称,假如吃不得法春笋就会变成“春损”。

根据笋的产地、发笋之时不同又分很多种:淡笋、甘笋、苦笋、冬笋、春笋。唐梁介绍,笋性味甘、微寒,无毒;利膈下气,化热消痰爽胃。多数用于食用,一般不入药。

现代研究发现,笋含有一定量的蛋白质、糖类、胡萝卜素,还有维生素B₁、B₂、维生素C以及钙、磷、铁、镁等,含多种人体必需氨基酸。笋中纤维素含量较高,在肠道内可以减少人体对脂

肪的吸收,增加肠道蠕动促进粪便排出,不仅能防治便秘,而且可降低与高血脂有关疾病的发病率。

另外,笋不含脂肪、淀粉少,属于天然低脂、低热量的食品,是肥胖者的减肥佳品。

食用注意:

唐梁介绍,笋是竹子初从土里长出的嫩芽,以嫩的口感最佳,挑选时看其颜色,以嫩黄色为佳、笋肉颜色越白则越嫩。笋



节与笋节之间越鲜嫩越好。他提醒,吃笋还有以下注意事项。

1.春笋食用不宜过量。在食用笋时,应将它烧熟煮透,或用开水烫5~10分钟,然后再配其他食物炒食。这样,大部分草酸在高温下分解,又减少其涩感,使味道更鲜美。

2.笋中所含的草酸很容易和钙结合成为草酸钙,因此患有泌尿道结石的人不宜多吃。因笋中含的草酸会影响人体对钙

和锌的吸收和利用,所以生长期的儿童及骨质疏松者应注意不宜多吃笋。

3.笋性味甘寒,含较多的粗纤维素,凡脾胃虚弱、消化道溃疡、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎等患者,忌食寒性、难消化之物,所以不宜吃笋,以免加重病情。古人认为,加生姜、麻油可减少其滑利大肠之弊。

4.笋系大寒之品,大病初愈、妇女经期产后、有过敏性哮

喘的人,不宜吃笋。此外,笋还能助发疮毒,发湿毒,故凡湿疹、痈疮患者,也应忌吃笋。

推荐菜式:

1.鸡味春笋条

材料:春笋500克,鸡汤1碗,干辣椒2只,麻油25克,料酒1勺,生姜、白糖、盐少许。

做法:将笋剥去笋壳,洗净,切条,入开水焯5分钟捞出,过凉水,与鸡汤、麻油、生姜一起下锅用中火烧开;倒1勺料酒加干辣椒,用小火煨8分钟;加盐及白糖调味,再煨片刻即可。

2.雪里蕻炒笋片

材料:雪里蕻(腌制)250克,鲜笋250切片,红辣椒(切小块)2个,食用油、白糖适量;

做法:将腌制好的雪里蕻提前半小时浸在清水里,之后捞出洗净,切成碎末。笋片用水煮开5分钟后捞出。炒锅烧热,加食用油到七成热,放入笋片翻炒。再放红辣椒快、雪里蕻和适量白糖。盖上锅盖,闷至雪里蕻变软即可。

西红柿的好处有哪些?

面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?吃得饱更要吃得好,好就是健康!本期让我们了解一下西红柿的好处有哪些。

西红柿颜色决定保健功效

近日,美国一项新研究表明,不同颜色的西红柿具有不同的保健功效。

美国园艺学会的研究人员通过实验打破了不同颜色西红柿的基因组。他们发现,西红柿的颜色与其抗氧化剂水平相关,因此,色彩差异决定了西红柿的营养价值。

红色:平时最常见的红色西红柿中含有大量番茄红素。番茄红素是一种强有力的抗氧化剂,在预防心脏病及抑制某些类型的癌细胞方面发挥着重要作用。此外,红色西红柿还有助防晒。

橙色:橙色西红柿是抵抗自由基(抗衰老)的能手,其中富含的维生素E水解产物“生育酚”属于另一组强效抗氧化剂,主要功效是防止湿疹、牛皮癣等皮肤病,还有助降低皮肤癌发病风险。

黄色:黄色西红柿含有大量多酚类化合物。这种抗氧化剂的主要功效包括降低胆固醇、降低血压、改善动脉弹性(防止动脉硬化)、减少血小板聚集(防止血栓形成)等。

该研究作者伊丽莎白·格尔森指出,食用西红柿有助提

升整体健康指数、延缓衰老、延长寿命,购买时可以根据自身的健康需求进行选择。

降低多种癌症危险

“与致癌物分等级一样,食物防癌效果也分等级。世界癌症研究基金会和美国癌症研究所通过流行病学研究



等相关证据,将食物降低患癌危险性的作用划分为四个等级:‘充分的’‘很有可能的’‘有限的’‘不可能的’”。南方医科大学南方医院肿瘤科副主任尤长宣说,西红柿可以归为第二级别,即“很有可能的”防癌食物。已有证据表明,西红柿中含有一些化学成分可以保护机体免受致癌物的伤害,从而起到防癌的效果。在他看来,西红柿中的防癌物质主要包括以下几种:

番茄红素可防前列腺癌。西红柿中富含的番茄红素是目前植物中被发现的最强氧化剂之一。美国哈佛大学研究发现,每周吃10份番茄或番茄制品的人,患前列腺癌风险比吃2份以下番茄制品者减少45%。番茄红素存在于西红柿、西瓜、柑橘等食物中,

但番茄红素只有熟吃才更易吸收,加上其在西红柿中含量最高,所以西红柿依然是人体摄入番茄红素的主要来源。

维生素C可防消化系统肿瘤。维生素C具有抗氧化、抗癌等功效,能预防硝酸盐在消化道中转变为致癌物亚硝酸胺,还能保持细胞基质结构完整,预防食管癌、胃癌等消化系统肿瘤。浙江大学研究发现,合理摄入维生素C有助预防胃癌。每百克番茄中含19毫克维生素C,是苹果和鸭梨的5倍。

胡萝卜素可防口腔癌。番茄中含有较为丰富的胡萝卜素。《国际口腔医学杂志》刊登的一项流行病学调查显示,从动物实验及初步临床试验结果来看,胡萝卜素对口腔癌具有潜在的预防作用。

维生素B₆可防膀胱癌。西红柿是维生素B₆的来源之一。研究表明,维生素B₆在一定程度上抑制癌细胞生成,帮助合成人体内一些重要的酶,进而调节代谢。

除了上述防癌作用,德国的研究发现,番茄红素摄入较少的男性,患心脏病的风险是番茄红素摄入较多者的2倍;西红柿中含有能保护眼睛的叶黄素,可预防老年黄斑变性的发生,适合常用眼的上班族;美国一项研究则发现,多吃富含钾的食物,如番茄、香蕉等,能加速排出血液中的钠,有助降血压。(摘自人民网)

茶是用来喝的 不是用来“炒”的

□ 伍里川

有的茶大约是用来炒作而不是用来喝的。比如,1斤几千元到数十万元的岩茶。据新华社报道,近年来武夷岩茶价格持续攀升,各种贴着“大师”“山场”标签的岩茶充斥市场。

报道标题里有个字很精准:炒。茶叶当然是炒出来的。少年时,常见母亲摘了野茶,在自家的土灶锅里,炒出一锅绿茶,很好喝,而专业的制茶,更是将炒茶技艺发挥到绝佳的程度。但如今出现在我们视野里的这些“奢侈品茶叶”,却是以标签、概念“炒”出来的。对此乱象不能不警惕。

中国的茶叶,门类众多。而岩茶,则是福建特有的一种茶叶,主产区为武夷山茶区。所谓“岩岩有茶,非岩不茶”,诠释的是岩茶生存环境的奇特和采摘的不易。

从这个意义上来说,力推“岩茶”概念并无不妥,定价高一点也不奇怪。但是岩茶本身的制作过程并没有多奇特,和多数茶叶的制作相类,无非做青、揉捻、炒青、初烘、复焙等程式。

要炒出好茶的确需要凭借炒茶师傅的技艺。同样的茶叶,能不能炒出佳品,考验的是眼力、手力和“心力”。因此,“艺高价高”可以有,但玩起唬人的天价,那就过头了。何况把杂七杂八的茶叶也“包装”为岩茶,本身

就是欺诈行为。

据了解,不少外地茶商或是到武夷山收购散装茶叶,或是挂靠武夷山的茶企,或是将外地茶叶运到武夷山加工,然后贴上武夷山特定山场标签,通过夸大渲染,忽悠消费者,卖出高价。所谓大师岩茶来路竟然如此不正。

很多报道都提及,一些地方,资深炒茶师越来越少,面临后继乏人的窘境。但是某些不良商家,正在批量生产各种大师:从1斤六七千元的小罐岩茶,到1斤一二十万元的精品茶,形形色色的“大师”签名印在茶叶包装上。

概念先行,是炒作的套路,或者是通病。但茶叶的制作和销售,玩不得虚头。一个源于茶文化和现实环境的概念,值得肯定,但由不得生搬硬套、胡吹一通。茶叶是用来喝的而不是用来“炒”的。茶饮讲究一个淡泊,如此吃相难看,如此不择手段,真是对源远流长的茶文化的大不敬。市场之事,遵循的是市场规律、规则。喝到肚子里的该是茶韵,而不是虚假的价格。

就此乱象而言,需要正本清源:定价上,需要拧去水分;命名和推广上,需要求真务实。整治茶叶市场的乱象,先得把伪大师及其利益链给“治”了。这不仅仅是为了呵护某个地方茶品牌的声誉,更是为了维护市场秩序,保护消费者的合法利益。