

说到百合,很多人想到的会是亭亭玉立、洁白芬芳的花朵。不过,在餐桌上百合也比较常见,它是洁白肥厚、口感爽脆、可能略带苦味的一种食物。聪明的中国老百姓用它做出了各种各样的美食,比如银耳百合红枣汤、白果西芹百合等。

那可以吃的百合和百合花是一样的吗?吃点百合对身体有什么影响呢?

清甜“蒜头”——百合 对血压、血糖、体重三重受益

此“百合”不是花,而是“营养蒜头”

秋冬时节,吃些洁白又有营养的百合,身心都会觉得很舒畅。有些人以为饮食上能吃的百合是百合花的花瓣,实际上并不是这样的。

目前,我国大约有55个百合品种,其中食用百合品种有10个,常见的食用百合有兰州百合、龙牙百合、宜兴百合、川百合等。

出现在餐桌上的食用百合,并非百合花的娇艳花瓣,而是它埋藏于地下的鳞茎部分。百合是百合科百合属的多年生草本球根植物,鳞茎是百合的地下贮藏器官。百合鳞茎由鳞片、根、芽和鳞茎盘组成,由数十片洁白肥厚的肉质鳞片层层包裹,聚合在一起,外观看起来酷似由多个蒜瓣组成的大蒜头。这些鳞片就是大家食用的主要部分,洁白肉厚,味甜微苦。无论是清炒、煲汤还是做成甜品,都能带来独特的风味和口感。

而通常观赏的百合花,则是其地上部分的繁殖器官,主要为观赏价值,不是用来吃的。

也就是说:大家餐桌上吃的其实是百合鳞茎,它和百合花虽然同属一株植物,但却是不同植物器官。可以理解为土豆与土豆秧、红薯与红薯秧之间的关系,吃的都是地下部分的果实。

通俗理解,百合属于根茎类蔬菜的一种,在众多此类蔬菜中,百合很受欢迎,是多种美食中的“明星食材”。它在营养上富含蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质,以及酚类、皂苷、生物碱等多种有益的植物化学物质。而它最突出的优势,便是对血糖、血压、体重的三重友好特性。

淀粉结构特殊,对血糖友好

百合鳞茎作为重要的储能器官,主要以蔗糖和淀粉的形式进行物质积累。因此,百合的碳水化合物含量不低,为38.8克/100克,是马铃薯的2倍多。但这并不意味着对血糖不利,在控制血糖方面百合反而表现得友好。

碳水化合物并非“洪水猛兽”,关键在于它的“消化类型”。百合的淀粉结构非常特殊,与精米白面大不相同。

一项发表在国际知名学术期刊《食物》(Foods)上的研究,对百合淀

粉、血糖、血压、体重,三重友好食材

粉的消化特性进行了分析。结果发现,即便是经过蒸煮熟化,百合淀粉中能被快速消化吸收的快消化淀粉仅占约20.3%;而消化速度较慢的慢消化淀粉占27.5%;最令人惊喜的是,难以在小肠中被消化吸收的抗性淀粉含量竟高达52.5%。

这样的淀粉结构意味着食用百合后,百合的碳水化合物不会在餐后短时间内迅速转化为葡萄糖涌入血液,避免了血糖的急剧飙升。并且,百合高含量的抗性淀粉无法被小肠消化,可做为益生元抵达大肠成为肠道有益菌(如双歧杆菌)的“美餐”,有助于调节肠道菌群平衡,维护肠道健康。

饱腹感强,对体重友好

虽然百合的热量乍一看不低,为166千卡/100克,是土豆的两倍。但它富含的抗性淀粉和慢消化淀粉在胃肠道中停留时间更长,能提供持久而稳定的饱腹感,可有效减少两餐之

间的饥饿感和零食摄入。

饮食中可以将百合作为部分主食的替代品,有助于控制每日总热量的摄入,对预防和改善腹型肥胖有积极作用。

高钾低钠,对血压友好

对于高血压人群来说,“高钾低钠”是饮食的基本原则。充足的钾可以帮助身体排出多余的钠,从而起到辅助调节血压的作用。

百合在这一点上表现得极为出色。根据《中国食物成分表》的数据,每100克鲜百合中,钾含量高达510毫克,而钠含量仅为6.7毫克。这个“钾钠比”在常见食物中名列前茅,比根茎类的土豆、芋头以及人们口中的补钾菠菜都优秀。能够在补钾的同时,有效促进体内多余钠离子的排出,减轻血管壁压力。因此,将百合纳入日常膳食,对于维持体内电解质平衡、保护心血管健康、辅助控制血压等都很有益。

如何吃好一颗百合?

无异味。可食用的百合品种很多,以兰州百合最为著名,洁白如玉、汁液较多,淀粉含量低、可溶性糖含量较高,粗纤维含量较低,肉质肥厚,口感甘甜细腻,几乎没有苦味,品质上乘,因此也被称为“甜百合”,是我国食用百合最佳品种。

贮藏:鲜百合采后极易失水、褐变和腐烂。家庭购买后,如果是短期食用,可用保鲜膜包裹后置于冰箱冷藏。一项系统研究不同贮藏温度对兰州百合品质影响的实验表明,4℃是最佳的冷藏温度,能有效延缓百合的失重、褐变和衰老,可保存22天;20℃下保鲜期仅有6天;而0℃贮藏则可能导致冷害,虽然能保存15天左右,但贮藏后期会出现水浸状症状。如果想长期保存,可以考虑烘制成百合干。

防黑小技巧:鲜百合切开或剥开后暴露在空气中容易变黑,这是因为其富含的酚类物质在多酚氧化酶的作用下发生了氧化。要防止变黑,可以将处理好的百合鳞片立即浸泡在淡盐水或滴了几滴柠檬汁/白醋的凉水中,隔绝氧气,可有效延缓褐变。也可以采用热激处理,在55℃热水中处理2分钟或100℃沸水中漂烫45秒,之后过冷水冷却,能有效抑

制鲜切百合片的酶促褐变。

如果想自己晾晒百合干,需先经过这些防褐变处理,否则会变黑。

推荐烹调方法与黄金搭配

烹调技巧:百合不宜久煮。长时间烹煮不仅会导致百合过于软烂,还会破坏更多的营养。无论是清炒、蒸煮还是做汤,都建议在菜肴即将出锅前放入,或水开后煮2~3分钟即可。

黄金搭配建议:首先,考虑到百合优秀的淀粉结构,可以将百合替代部分主食来吃,比如在蒸米饭时多加入几片百合,不仅能丰富口感,还能有效降低整餐的血糖生成指数(GI),增加膳食纤维摄入,可谓一举多得。

其次,百合蛋白质含量不低,为3.2克/100克,且含有17种氨基酸,其中天冬氨酸、谷氨酸和精氨酸含量最高,蛋氨酸和胱氨酸含量相对较低。可以将百合与富含蛋白质的鸡蛋、牛奶、鱼虾、禽肉等动物性食物搭配,比如西芹百合炒虾仁、百合蒸蛋、牛奶百合羹等,不仅风味绝佳,能实现营养上的“1+1>2”,蛋白质营养互补。

另外,鲜百合的铁含量约为1毫克/100克,虽不算突出,但也比很多蔬菜优秀,比如大白菜、竹笋、土豆、甘薯、山药、白萝卜等食物。将其与富含维生素C的食材比如彩椒、小白菜、苦瓜、萝卜缨等一同食用,可以提高植物性铁的吸收利用率。

(薛庆鑫)

