

蝉蛹味虽美 不是人人都可吃

最近,在安徽省六安市苏家埠滩上,不少当地居民晚上打着手电筒捉一种叫做“知了猴”的虫子。“知了猴”是知了的幼虫、蝉的蛹虫,在繁华的夜市里,一些大排挡将清洗干净的知了幼虫用油炸后放上作料,成为餐桌上的美味佳肴。从食品营养的角度来说,野生“知了猴”不仅风味独特、含有丰富的蛋白质,而且具有良好的保健作用。那么,是否人人都可吃“蝉蛹美食”呢?

蝉蛹是营养较全面的食物。有实验表明,每100克蝉蛹约含68克蛋白质、9克脂肪,其中氨基酸种类达到17种。另外,蝉蛹含有丰富的常量元素和微量元素,每100克蝉蛹含60.74毫克铁和21.41毫克锌,两者均高于相同重量鸡蛋、牛乳和草鱼等食物的铁、锌的含量。另外,研究者们已成功从蝉蛹中提取了黄酮类物质和多酚类物质,这些物质具有增强免疫力、延缓衰老等作用。

并非所有的蝉蛹均能食用,能被人们食用的蝉蛹主要有蚱蝉、黑蚱蝉和螳螂等品种,但绝不包括“红娘子”。“红娘子”主要特征为形体较小,长大后最多是成年人的小

拇指一半大小,具有较强毒性。

同时,并非所有的人群均适宜进食蝉蛹。有的人食用蝉蛹后,导致过敏性休克、喉水肿,短时间内反复食用甚至出现如胸闷、呼吸困难或昏迷等严重过敏反应。由此可见,蝉蛹并非适宜于所有人群。主要原因为蝉蛹中蛋白质为异源性蛋白质,部分特殊人群、免疫系统发育不全或有免疫缺陷者(如鱼、虾或蟹者过敏者、婴幼儿、老年人或孕妇)食入后,可能发生I型过敏反应(速发型过敏反应),可表现为恶心呕吐、全身瘙痒,胸闷等诸多不适,严重者可能出现过敏性休克。

中南大学湘雅二医院
营养科医师 唐寒芬



●相关链接

最好当日选购当日食

食用蝉蛹特别要注意新鲜。最好当日购新鲜蝉蛹当日食,冷藏时间超过1周或产生异味、出现恶臭的蝉蛹不宜进食。未经加工处理者或凉拌者绝对不能进食,因蝉蛹中可能附有细菌、霉菌或寄生虫,若不慎进食可能出现胃肠道不适、腹泻甚至严重中毒现象。

目前,蝉蛹的做法推荐油炸法和干煸法。此外,切勿一次大量和短时间内重复进食蝉蛹,最好每次进食少于10个,一周内进食1-2次为宜。

做一道 凉拌酸辣木耳

▲将黑木耳用清水泡发,择成小朵,用开水焯烫后控水备用。

▲锅里倒入油,放入花生米炸熟,晾凉备用。

▲青红尖椒洗净切小段,香菜洗净切碎备用。

▲小碗里倒入陈醋,调入味极鲜酱油、精盐、白糖调成酸甜味汁。

▲把木耳、青红尖椒碎、香菜碎盛入大些的容器里,调入酸甜味汁拌匀,稍微腌渍10分钟。

▲最后放入油炸花生米,拌匀即可。

茅仪毅

以食养胆

远离胆囊疾病

胆囊疾病是影响人们健康的常见病、多发病,包括胆囊炎、胆囊结石,以及胆囊息肉等,通常会引起剧烈的疼痛或消化障碍等症状。其实,只要管好饮食,以食养胆,就能远离胆囊疾病。

早餐一定要吃好 不吃早餐会导致空腹时间过长,而空腹时胆汁分泌减少,胆汁中胆酸的含量随之减少,而胆固醇含量不变。长此以往,胆汁中的胆固醇就会处于饱和状态,使胆固醇在胆囊中沉积,形成结晶,使胆固醇结石越结越大。

少吃多餐不过饱 暴饮暴食会促使胆汁大量分泌,胆囊强烈收缩,可诱发炎症和绞痛。

饮食清淡易消化 大量摄入脂类食物,会改变胆汁成分,使胆固醇与胆色素含量增加,脂肪代谢也易发生紊乱,胆汁浓缩,胆囊收缩功能也降低,易形成结石。

大量饮水助排泄 每天应保证饮水量达到1500-2000毫升(约7-8杯),以稀释胆汁。

吃甜食不过量 糖摄入量过多,会增加胰岛素的分泌,加速胆固醇的积累,造成胆汁内胆固醇、胆尿酸、卵磷脂三者之间的比例失调。

少食辛辣食物 刺激性食物、浓烈的调味品如辣椒、胡椒、咖喱、芥末等,均可促进胆囊收缩,使胆道括约肌不能及时松弛,造成胆汁流出不畅,从而诱发胆囊炎急性发作。

过酸食物要少吃 过量食用杨梅、葡萄、苹果、山楂、话梅等酸性食物可刺激十二指肠分泌胆囊收缩素,易引起胆囊收缩而致胆绞痛发作。

护胆食物可多吃 鱼类含有多种不饱和脂肪酸,可以促进中性类固醇和胆尿酸的排出;豆腐及少油的豆制品中含有大豆磷脂,具有很好的消除胆结石的作用。

不必完全素食 长期素食容易造成胆囊内胆汁排出减少,过分淤积会导致细菌繁殖,破坏胆汁的稳定性,从而导致和加速胆结石的形成。

济南市第五人民医院
张洪军



草药猪脚汤

郴州安仁县有一道独特的名汤——草药猪脚汤,它选用10余种中草药下锅,与猪脚、黑豆、高粱熬制而成,具有活血生血、生津明目、祛风驱寒、壮阳健体、延年益寿等保健作用,被誉为“天下第一汤”。

在1200多年的历史中,安仁本地人就有熬草药汤喝的习俗。当地百姓将增骨风、搜骨风、月风藤、黄花倒水莲、黄皮杜仲、水杨柳、木瓜藤和龙骨神筋等10余种草药洗后晒干,剁成1寸长短备用。

熬药时,一般的家庭会请当地老中医配制好草药种类、药量,之后,将10余种草药倒进锅内,添水盖住草药为宜,猛火熬3个小时左右,将药汤滗出后,再添水熬药渣2小时,熬好后将两汤倒在一起再熬。同时,放上大块猪脚、猪肉(约5斤)、20个生鸡蛋,1斤半黑豆和高粱等谷物。药汤需盖住猪肉,位于锅口寸许之下,不需加入任何佐料和调味品。

草药猪脚汤须小火熬制,肉烂了,豆和高粱等谷物烂了即可食用,汤入口稍有苦感,嚼一口香味四溢,早晚时候喝一大碗,既可当餐,又可当点心,滋味美不可言。

安仁县人口计生委 张秋平

齿颊留香南瓜花

特喜欢南瓜花那娇柔的姿态,花开的时候,大大的,黄黄的,像喇叭在奏乐。南瓜花除可作为蔬菜以外,也是传统药物。它具有润肺、益气、补中、清湿热、消肿毒、治夜盲、止咳喘等功效。

我本是一个爱花的女子,却也爱上了吃花这一桩事。尤其是南瓜花,有点甜蜜,有点柔软,有点温馨,有点浪漫。我最喜欢做的菜是南瓜花青葱蛋汤,先将新鲜的南瓜花瓣撕成小块备用,将小葱切成段,锅内先是放入高汤,加入油盐,再放入南瓜花轻轻地捣动,最后,打入几个鸡蛋与南瓜花浑为一体,放入小葱,汤水沸腾之后,加入味精起锅装碗。啊!一股子南瓜花的香气扑鼻而来,喝汤,那是一种别样的感受,花儿的娇柔与我的舌尖翩翩起舞,真是妙不可言,美味无穷。

我在一家农村山庄吃过一次“油煎花包”,至今想起来回味无穷。主要备料是:南瓜花、瘦猪肉、豆腐、粉丝、葱姜、花椒粉、精盐、味精、鸡蛋、湿淀粉、面粉。制作的方法也很简单,将瘦猪肉、豆腐、粉丝共剁为馅。起炒锅,用色拉油烧热,用葱姜爆锅,下馅料加花椒粉、精盐、味精略炒。然后把炒好的馅料装入南瓜花中。淀粉、面粉混合,打入鸡蛋,加水合成面糊,把装好馅料的南瓜花沾上面糊。平底锅中上火,色拉油烧热,把南瓜花逐个地夹入锅中煎,煎的过程中,用铲子稍微的按压,使之成美观的扁型。两面煎成深黄色即可出锅摆盘。其味道鲜美,色香俱全的一道好菜,花香花艺尽在不言中。

黄茨娅