

春食野菜正当时

系谣言

无籽葡萄 喷洒避孕药

最近，网上流传出一段疑似水果商和果农对话的视频，两人讨论无籽葡萄是咋来的，能不能吃，其中还谈到是喷洒了避孕药，视频一经发出引发不少人的担心。其实，该视频在2016年8月至9月的时候通过微信公众号已多次传播，此次谣言的传播属于“反复炒作”。

目前市面上销售的无籽葡萄与避孕药毫无关系，从多年来葡萄质量安全风险评估结果来看，葡萄质量安全是有保障的，消费者可以放心食用。

植物生长调节剂是用来调节植物生长发育的一类农药，葡萄无籽化栽培中最常用的一类植物生长调节剂是赤霉素，已经合法登记用于葡萄生产。后来，研究人员利用发酵法或人工合成法进行规模生产，用于马铃薯、番茄、果树等作物，促进生长、发芽，提高果实结实率。

根据多年来农业部葡萄质量安全风险评估结果，葡萄中很少检出赤霉素，检出样品中的残留量不超过0.1毫克/千克。二是赤霉素本身毒性极低，按照国际通用的安全限量换算，一个体重60千克的成年人，每天摄入180毫克赤霉素才可能会对健康产生危害。即使按照高残留水平0.1毫克/千克计算，消费者每天要吃1800千克葡萄才摄入180毫克赤霉素，这显然是不可能的。

中国农业科学院果树研究所
聂继云

春天，万物复苏草长莺飞，各处的野菜也在春光中快速生长。自古以来民间就有“吃春”的习俗，可这些鲜美的野菜吃起来有些什么讲究，是不是人人皆可食呢？且听我细细道来。

茼蒿

孙思邈的《千金·食治》中记载，茼蒿可以“安心气，养脾胃，消痰饮，利肠胃。”茼蒿含有丰富的维A及多种氨基酸、脂肪、蛋白质和钾等矿物质，能调节体内水液代谢，通利小便，另外其含有的特殊挥发性精油以及胆碱等物质，可以降低补脑，是高血压患者的春日美食。但其挥发性成分容易因加热时间过久而损耗，所以不宜久热，茼蒿中的脂溶性维生素维A相当高，若与肉食和蛋类一起使用，能促进其吸收。

香椿

香椿含有维E和性激素物质，有抗衰老和补阳滋阴的作用，故有“助孕素”的美称。香椿富含的维C与辣椒不相伯仲，而更让人艳羡的是，香椿中的铁含量是其他蔬菜的10倍，真乃女性保健美容的良好食品。《陆川本草》曰：香椿能“健胃、止血、消炎、杀虫。治子宫炎、肠炎、尿道炎”。其根皮入药，有止血功效。内服治湿热泄泻、痢疾等症。香椿子炖大肉可治风湿性关节炎。民间视香椿为发物，多食

动风，肝风内动而导致头晕目眩者忌食。

芦蒿

芦蒿为菊科蒿属植物。嫩茎叶可凉拌、炒食，根状茎可腌渍。具有清凉、平抑肝火、预防牙病、喉痛和便秘等功效。芦蒿特殊具有的侧柏莲酮芳香油对降血压、降血脂、缓解心血管疾病均有较好的食疗作用。

芦蒿最宜清炒，要求旺火急就，除了少量油、盐外，不放过任何佐料，即可把芦蒿的本味最大限度地烹烧出来。

水芹菜

水芹菜在某些人眼里是一种比较有争议的食物。一方面水芹和其他芹菜一样都是高纤维食物，并具有抗癌防癌的功效。同时它含铁量较高，能补充妇女经血的损失，是缺铁性贫血患者的佳蔬。但另一方面，民间盛传水芹菜“杀精”，很多备孕的人是一口也不能尝试。真是这样吗？芹菜中含有一种叫芹菜素的东西，是一种黄酮类化合物。科学家用芹菜素做实验，发现它似乎对小鼠的睾丸有一定毒性，对雌性

小鼠的生殖能力也有负面影响。不过，剂量决定毒性，芹菜中芹菜素的含量通常低于千分之一。对小鼠有毒的芹菜素剂量如果换算成水芹菜，相当于成年人每天至少吃10千克，谁会这样吃呢？所以说水芹菜“杀精”有点夸大其毒性了，大家可以适量食用。

马齿苋

马齿苋有个很霸气的别名——九头狮子草，不仅含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、钾及胡萝卜素、维B₁、维B₂、维C，并且含苹果酸、枸橼酸、左旋去甲肾上腺素、皂苷、鞣质、黄酮、生物碱、强心苷等活性物质。中医说其有清热解毒、消炎消肿的功效。而现代医学也证明它对防止心脏病、治疗痢疾、肠炎尤其对抗淋巴结核溃烂、骨、肺、肾结核都有很好的功效。

最后要提醒大家的是，挖野菜要看周围的环境，有污染的道路两边、垃圾堆旁、喷过农药的地里的不要采。制作时一定要清洗干净，烹制要熟。如果凉拌，还要进行焯水或者用盐腌渍的方法进行消毒。

长沙市中医医院
国家二级营养师 唐吉

母亲的秘制红烧肉

我从小就爱吃母亲做的红烧肉，肉在锅里还没正式进盘，我就已经迫不及待了。母亲说过，她做的红烧肉属于秘制，外公教会她的，不轻易外传。

端上桌的红烧肉，肉软，色红，皮嫩。通常是那种层层叠叠的五花肉——肉皮、肥肉、瘦肉各居一层，又密不可分。母亲喜欢在肉中间加入素鸡若干，肉吃腻时，顺口吃一片素鸡，顿觉周身盎然。

现在生活条件好了，母亲的秘制红烧肉也有了精心改良。首先将肉经开水煮沸去油腥，放入草果、大料、花椒、姜片、小米椒、葱段，咸盐和生抽少许，放四五小块冰糖，料酒几乎一瓶，在盆中浸肉半小时。下锅时，将肉一块一块放入少许热油中，干煸十几分钟，使得融化的冰糖发挥染色作用，五花肉呈现淡淡的焦黄色，晶莹剔透，淡甜中微辣，皮肉相连紧致，入口即化，丝毫不油腻。不论佐以虎皮鸡蛋或素鸡或冻豆腐，皆爽口过瘾。

李庆林

春来社饭香

在我们老家贵州，立春后第五个戊日为春社，家家户户都要做“社饭”，用来祭祀土地神，祈求年景顺利，五谷丰登。

社饭的主要原料是一种常见的野菜——青蒿。我们选了一个阳光明媚的日子，全家人出动，到田野里采青蒿。青蒿的幼苗特别水嫩，轻轻一碰就断了，我们小心翼翼地用指甲掐断，轻轻地放在篮子里，一会儿就有了一篮子，接下来就期盼着吃社饭了。

做社饭前，得先把青蒿洗干净，挤出其中的汁液（由于太苦涩，必须挤出），然后把剩下的枝叶切碎备用，就可以淘米做饭了。当米煮开后，把准备好的青蒿放入其中使劲搅动，让米与青蒿完全混合为一体，当然也不能忘记放一些腊肉丁、洋葱，这样味道更加香醇。

母亲做饭的时候，我则帮忙烧火。一阵阵香味弥漫出来，我的嘴巴一直不停地吞咽口水。母亲就会笑骂一句，小馋虫，并加快了速度煮饭。社饭熟了，祭祀完土地菩萨，就可以开饭了。

社饭比平常的白米饭不知好吃了多少倍，颜色也更好看。绿色的青蒿末，红色的腊肉丁，白色的米粒，像一件艺术品一样，再加上青蒿特有的清香，让人如何不爱。一口下去，略许苦味，继而香甜十足，真是人间美味啊！但是青蒿细嫩的时间太短，几日功夫，就会长高变老。不然，我愿意天天吃社饭。

故乡的社饭一直让我难以忘记，我知道，追循着它的味道，就能找到故乡。

于春

吃芹菜叶 有利降压

在南方，很多人都只选择吃芹菜的茎而把芹菜叶扔了，殊不知我们扔了的芹菜叶营养价值更高。芹菜叶中含有丰富的钾和维P，维P可以降低毛细血管的通透性、增加血管弹性，具有降血压、防止毛细血管破裂等功效，对原发性、妊娠性及更年期高血压均有疗效。

下面介绍一下芹菜叶鸡蛋饼的制作方法：鸡蛋一个，芹菜叶洗净切碎，加入150克面粉搅拌均匀，放入少许盐提味；准备平底煎锅，放入少许食用油，一面煎黄换另一面，待双面呈金黄后起锅装盘即可。

国家一级公共营养师
欧阳琪亮