

春食韭菜最美味

韭菜，又名长生韭、起阳草、草钟乳、壮阳草、扁菜等，是百合科植物韭的叶，素有“春菜第一美食”之称。其颜色碧绿，味道馨香浓郁，无论是制作素菜还是荤菜，都十分提味。

韭菜的药用价值

中医认为，韭菜味辛，性温，入肾，胃，肺，肝经。具有补肾、温中、行气、散瘀、解毒的作用，可以治疗肾虚阳痿、胃寒腹痛、噎膈反胃、胸痹疼痛、痈疮肿毒、跌打损伤。如将韭菜白 240 克与核桃肉 60 克同麻油一起炒熟，连服一月（《方脉正宗》），可治阳虚肾冷、腰膝冷痛、遗精梦泄。用韭菜汁加牛奶与姜汁和竹沥和匀，炖后暖服（《古今医鉴》）能治一切噎膈反胃。鲜韭菜或韭黄捣烂外敷患处能疗跌打损伤、虫蛰灼伤肿痛。难怪民谚说“种块韭菜，祛病消灾”。

“丁莲芳”千张包子

千张，即豆腐皮，亦称“百叶”。浙江湖州位于山清水秀的太湖南岸，得天独厚的地理环境使得此处的千张白而薄，且韧劲十足。用千张包裹配制好的馅心，湖州人谓之“包子”，它是当地民间饭桌上最普通的家常菜。

而一提到湖州的千张包子，自然绕不开“丁莲芳”。作为一家颇具历史的名牌点心店，其坐落于闹中取静的红旗路上，古朴的店招，雅致的环境，都与“老字号”的名号相得益彰。

进店点好单，等候时间不长，千张包子端上桌来。打量下，与湖州家常的长方形包子不同，“丁莲芳”千张包子短短胖胖，卧在汤中，像个敦实包裹似的。搭配以筷子般粗的绿豆粉丝，就如殷实人家的日子，活色生香。因汤中加了辣油，一碗千张包子显得白里泛红，红中呈黄，外加那四溢的香气，美食所要求的色、香、形已完美地呈现出来了。

趁热食之，那作为索引的粉条，一吮就是一嘴，口感上较之寻常粉丝更富嚼劲，最奇异之处是用筷夹时不易碎，入口却是绵软而有味。当然，最好吃的还是主角——千张包子。猪肉掺以笋衣、干贝、开洋（海米），加上熟芝麻拌成的内馅，吸饱了汤汁，一口咬下，香浓汁鲜，弹性十足，欲拒还迎间，更是增添了味觉上的灵动。

食毕搁筷，意犹“味”尽，便连碗中那腾着鲜香的骨头汤也“滋溜溜”喝个精光。拍拍肚皮，一种满足感势不可挡涌上心头。

王蕙利

韭菜的营养价值

韭菜的营养价值很高，据测定，每百克可食用部分含蛋白质 2.4 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 4.6 克，不溶性纤维素 1.4 克。还有大量的维生素，如胡萝卜素 1410 微克，核黄素 0.09 毫克，尼克酸 0.8 毫克，维 C24 毫克，韭菜含的矿质元素也较多，如钙 42 毫克，硒 1.38 微克，铁 1.6 毫克。

韭菜的保健作用

韭菜含有丰富的膳食纤维，比大葱和芹菜都高，属于高膳食纤维蔬菜。膳食纤维和人类的健康密切相关，研究表明，膳食纤维虽不能被人体消化吸收，但可促进肠道蠕动，减少有害物质与肠壁的接触时间，尤其在果胶吸水膨胀后有利于粪便排出，可预防便秘、直肠癌、痔疮及下肢静脉曲张。膳食纤维还具有降低胆固醇的作用，在肠道中可与胆汁酸结合，促进胆汁酸从粪便中排出，抑制血清胆固醇的上升，可预防动脉粥样硬化和冠心病等心血管疾病发生。上述功能使韭菜有“清肠草”的美称。

春韭所具有的辛香味，来自有机硫化物——硫化丙烯。硫化丙烯具有香辛气味，有助于疏调肝气，增进食欲，春吃韭菜可增强人体的脾胃之气，帮助人体吸收维 B 及维 A。有机硫化物具有一定的杀菌消炎作用，可提高人体免疫力并具有调节血脂作用，可预防和治疗高血脂症和心血管疾

病。此外，硫化丙烯还可使体内祛除致癌物的酵素活性增强，可抑制胃肠道细菌把硝酸盐转为亚硝酸盐，阻断致癌过程。不过硫化物遇热易分解，因此烹调韭菜时需急火快炒起锅。

韭菜中含有蒜氨酸，这种物质可以转变为大蒜素，又与维 B₁ 结合生成蒜硫胺素，而蒜硫胺素具有与维生素相同的生理活性，能够加速乳酸分解，因此具有抗疲劳的作用。

韭菜的多种吃法

韭菜可清炒，也可与鸡蛋、肉丝，或豆芽同炒，或荤或素，味道同样鲜美。“咬春”之日必不可缺的“黄鸟钻翠林”，就是春韭炒黄豆嘴。其菜色香味俱全，菜名更为俏丽。韭菜做馅尤为大众所喜爱，无论水饺、包子，还是馅饼、春卷，最香的要算韭菜馅的。猪肉韭菜馅解馋，鸡蛋韭菜馅鲜美。而且从营养的角度来说，韭菜的纤维素不会因为切碎而遭到破坏，与肉、鸡蛋等各种食材荤素搭配，更利于蛋白质吸收和利用。

韭菜对人体好处虽多，但也有食用禁忌。由于韭菜性偏温热，凡阴虚内热或眼疾、疮疡肿毒者不宜食用。《本草纲目》就曾记载：“韭菜多食则神昏目暗，酒后尤忌。”因其含有较多粗纤维，不易消化吸收，故胃肠道有病及消化功能较差者，最好少吃或不吃。

长沙市中医医院 国家二级营养师 唐吉

坚果好吃又营养 会吃更重要

最早的坚果指的是具有坚硬外壳的可食种子，符合这个标准的坚果只有榛子、栗子、栗子等，而现在的坚果指的是富含油脂的种子类食物，包括树坚果和种子坚果。我们熟知的腰果、巴旦木（杏仁）、核桃、榛子、松子、开心果、夏威夷果、板栗等相对高大上的属于树坚果类，而接地气的葵花子、花生、南瓜子、西瓜子类，扔地里就能自由生长的属于种子类坚果。不管哪一类坚果，都属于高营养密度食物，脂肪比例适中，高蛋白、含有丰富的抗氧化物与维生素，每天适量食用有益健康。

坚果的营养功效很多。首先，它可以降低总胆固醇(TC)和低密度脂蛋白(LDL-c)的水平。低密度脂蛋白是有名的“坏胆固醇”，是心血管疾病的元凶之一，有实验数据表明每天摄入总能量 10% 的坚果进行干预，可以改善血脂异常。此外，坚果

可降低心血管疾病的发病风险。中国营养学会编著的《食物与健康——科学证据共识》中提出，每天进行 24~28 克的坚果干预，与从不食用坚果的人群相比，可以降低心血管疾病的发病风险。

各种坚果的营养价值有其个体差异，比如核桃亚麻酸含量高，有利于大脑发育，适合孕产妇与婴幼儿；葵花籽、南瓜籽、花生的亚油酸含量高，适合老年人；巴旦木可降低低密度脂蛋白，富含膳食纤维，适合血脂异常人群；腰果的抗氧化功能有助于血压的调控等，但所有功效的前提是要适量。中国营养学会推荐成年人坚果的摄入量为 50~70 克/周，平均每天 10 克左右。按个的话，核桃 2~3 个中等大小，开心果 20 个、花生 15 粒、板栗 4 个；如果用手丈量，就是带壳双手一捧，不带壳单手一小把即可。

国家首批注册营养师 王芳

食品安全

消费提示 16

豆腐营养知多少？

豆腐至今已有 2000 多年的历史，传说淮南王刘安在炼丹时偶将石膏点入豆汁中，发明了豆腐。

豆腐的营养

豆腐营养价值较高，含有 6%~12% 的蛋白质，2%~4% 的脂肪。蛋白质中含有人体必需的氨基酸，且比例也接近人体的需要，是较好的植物蛋白质来源。大豆蛋白中不含胆固醇，但含有植物固醇，如谷固醇、豆固醇等，且可阻碍胆固醇吸收。此外，还含有低聚糖、皂甙等，可促进肠道双歧杆菌等有益菌增殖、降血脂和抗氧化等，有益于人体健康。豆腐每天食用 100~150 克为宜，食用过量可能会引起消化不良、加重肾脏负担等问题。

豆腐的种类

豆腐种类很多，按凝固剂的不同，可以分为南豆腐、北豆腐、酸浆豆腐和内酯豆腐。北豆腐又称卤水豆腐，使用的凝固剂是主要成分为氯化镁的卤水，这种豆腐含水量较南豆腐低，硬度、弹性、韧性较强，口味较香，但不如南豆腐细滑，适合煎、焖、炒等。南豆腐和酸浆豆腐使用凝固剂分别是主要成分为硫酸钙的石膏和发酵的黄浆水，其颜色较白，质地比较软嫩、细腻，不适合炒菜，但可以用来下火锅、烧汤、凉拌等。内酯豆腐使用的凝固剂是葡萄糖酸-δ-内酯，其柔软细嫩、剖面光亮，适合凉拌、清蒸、煎煮等。

豆腐的选购

购买时，要选择看起来较为平整有光泽、带点微黄或淡黄色的豆腐，不可有气泡、也不能挤出水、发黏，还应有一定硬度和弹性。此外，闻起来要有浓厚的豆香味，尝起来有劲道感，不可发酸或有怪味。

豆腐的保存

一般来讲，新鲜的豆腐在常温下最多存放 6~7 个小时，工厂化生产的包装豆腐要看其包装上有关保质期的说明，不管哪种豆腐如不是当天食用，都应立即放入冰箱保存，尽快食用。如果用烧开的盐水焯一下再放进冰箱，可保存 2 天左右。盐水焯不但可以减少微生物滋生，延长保存时间，还能去除卤水豆腐的苦涩味，使豆腐的香味更加突出。但用该豆腐做菜时要少放盐，以免盐摄入量过多影响身体健康。