

野生菌鲜美 还需防中毒

近日,湖南省发生多起剧毒鹅膏中毒事件,野生菌中毒事件呈上升趋势。省食安办、省卫生健康委、省疾控中心联合发布剧毒鹅膏中毒预警。由于近期频繁的降雨天气,空气湿度大,土壤含水量接近饱和,野生菌大量生长。在此提醒:菌类虽鲜美,但加工和食用要注意这些细节。

吃菌注意这些细节

1. “陌生菌”请勿带回家

千万别自信能辨别有毒菌。有毒野生菌和野生食用菌的宏观特征没有明显区别,即使是野生菌专家也难以仅靠其外形特征就能确定品种,而是需要进行动物试验、化学分析、形态比较等多方面工作。就算经常拾菌的村民也不能盲目自信自己的辨别能力,常在市区居住的市民就更不要仅凭图片等资料就去尝试自己采摘野生菌来食用。要去正规市场购买,购买时应再检查一下。

2. 越漂亮的菌越危险

颜色鲜艳的野生菌大多不可食用。一般在市场上销售的菌子,经过农民的采摘和商贩的筛选分类之后,相对比较安全。无毒的菌子一般都有菌香,而有剧毒的菌子闻起来有其他异味,剧毒菌种一般外观菌杆有环或托,但是此方法不能绝对有效分辨有毒或无毒。

3. 拒绝混吃菌

再馋也别吃太多太杂。菌类鲜香味美,因此当实在嘴馋时,一定要注意不能吃太多,避免微量毒素积累导致出现症状。也不能吃杂菌,避免在加工过程中会混合产生毒素。

4. 不能隔顿吃

野生菌不建议隔顿吃,能一次

吃完最好。隔顿吃的时候,一定要加热彻底,把有毒物质破坏掉。野生菌属于真菌类,富含蛋白质及游离氨基酸等,毒素在低温时仍可能滋生或变性。菌子放冰箱里,隔顿之后如果没有加热彻底,会导致中毒。

5. 生吃、凉拌、腌制都不行

野生菌烹饪加工时一定要烧熟煮透,严禁生吃凉拌,不建议吃腌制的菌子。因为腌制的菌子,不能明确清楚加工时有没有混入其他的杂菌。如果混有其他的杂菌,食用后就可能中毒。另外,腌制之后菌子的毒素还会残留在里面,很容易中毒。

6. 小酒配蘑菇,谁吃谁迷糊

吃菌子时最好别喝酒。又吃菌子又喝酒,可能同时酒精中毒和菌子中毒。喝酒还会加重菌中毒症状,因为乙醇会让毒素在血液里面加速循环和吸收。

7. 吃菌前先拍照

野生菌在加工过程中,改变了形态和颜色,当出现中毒后,就算带着熟的菌子或呕吐物,医生和野生菌专家也很难辨别出“凶手”到底是什么品种。因此比较保险的做法是,在野生菌加工前拍一张照片留存,以防万一。

可食用菌类清单

1. 鸡枞 鸡枞肉细嫩,香味浓

郁,清甜爽口,被誉为“菌中之冠”。其肉肥硕壮实,质细丝白,味鲜甜脆嫩,清香可口,可与鸡肉媲美,故名鸡枞。它含有钙、磷、铁、蛋白质等多种营养成分。

鸡枞最具代表性的食谱是煲汤、蒸食、爆炒和制作鸡枞油。食用鸡枞不需添加鸡精、味精等增鲜调味品,自然的清香鲜美比用味精更鲜美。

2. 青头菌 青头菌每年夏秋季为生长期,雨后产量多,季节性很强,它主要在六月至九月盛产。青头菌不仅味道鲜美,还能泻肝经之火、散热舒气,对急躁、忧虑、抑郁、痴呆症等病症有很好的抑制作用。

3. 黑虎掌菌 虎掌菌外观独特、无盖无柄,菌体表面有纤细的茸毛和黑色的花纹,酷似虎掌,故有此名。黑虎掌菌肉质肥厚细嫩、香味独特、营养丰富,拥有菌中“无冕之王”的美誉,干的虎掌菌甚至还有香料的作用,能调节整道菜的鲜味。

4. 松茸 松茸学名松口蘑,是世界上比较珍稀名贵的天然药用菌、我国二级濒危保护物种,也有“菌中之王”的美誉。

云南省第一人民医院 申琳

三款冰粥解“苦夏”

夏季,由于气温升高,人们常会出现胃口下降、不思饮食、身体乏力疲倦、工作效率低和体重减轻的现象,医生称这种现象叫“苦夏”。这里推荐三款冰粥,有消暑开胃、治愈“苦夏”的作用。

山楂冰粥 糯米粥煮到8分熟时,加入冰糖,倒入十个洗好的山楂,然后再煮沸,盛出,晾凉,放入冰箱内,这便是山楂冰粥。山楂冰粥红白相间,非常悦目,吃时,再佐以一碟小酱菜。山楂冰粥味道酸甜,冰凉爽口,既开胃又养脾,还有消脂益气的作用,让人在炎炎盛夏胃口大开,增强食欲。

水果冰粥 夏天水果较多,可以就地取材做些水果冰粥。我常做的水果冰粥有:西瓜冰粥——西瓜块、西瓜皮放进米粥中共煮,煮好后

晾凉冰镇;鸭梨冰粥——把鸭梨削成小块,放进米粥中共煮,煮好后晾凉冰镇;菠萝冰粥——把菠萝切成小丁,与粳米共煮,然后冰镇;苹果冰粥——苹果切成小块,与米粥共煮。盛夏多吃些水果冰粥,可以纳凉祛暑。

绿豆荷叶冰粥 绿豆是消暑佳品。把绿豆煮开花后,滤出绿莹莹、甜丝丝的绿豆汤,然后倒入8分熟的粳米粥中。煮沸后,在粥中加入冰糖,然后把洗好的鲜荷叶扣在粥上,让荷叶的清涼与清香慢慢渗入粥中。粥凉后,取下荷叶,此时的稀粥已呈淡绿色。把粥盛出,放进冰箱冰镇片刻便可以吃了。绿豆荷叶冰粥有祛暑清热、和中养胃的作用,可以说是炎夏中的祛暑养生粥。

刘凯



新版膳食指南
系列解读⑨

准则七:

会烹会选 会看标签

核心推荐:在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划;认识食物,选择新鲜的、营养素密度高的食物;学会阅读食品标签,合理选择预包装食品;学习烹饪、传承传统饮食,享受食物天然美味;在外就餐,不忘适量与平衡。

一、会选 其实是“慧选”,智慧选择。在选购食物时能选择优质食物,同时注意合理搭配。不同食物营养特点有所不同,了解各类食物的营养特点是科学选择食物的第一步。

谷、薯、杂豆类是碳水化合物的主要来源;蔬菜水果可以提供多种维生素、矿物质、膳食纤维及植物化合物等;畜禽肉、水产、蛋类、奶类、大豆类属于蛋白质类食物;油脂主要来自动物性食品和烹调用油,注意加以区分。

二、会烹 烹调赋予了食物美味,也让食物更好消化和利用。

选择什么烹调方式,会影响食物的营养价值,建议多用蒸、煮、炖,少用煎、炒、烤、炸等方式。注意从两个方面考虑:

1. 食品安全问题。根据食物原料选择适宜的烹饪方法,确保饭菜熟透,确保食品安全。

2. 食物营养成分的保留。合理的烹饪加工方式才能有效保留食物中的营养成分。建议多用蒸煮炒,少用煎炸。

烹调时可以在起锅前放盐,避免盐分渗入食品内部,在保持同样口感的情况下减少盐的摄入;使用葱姜蒜等天然香料帮助调味,减少油、盐、糖的添加。

三、会看 会看是指“会看标签”,指的是在选购食品时要看标签。

这不仅仅是指看看是否在保质期内,还要看食品标签信息。预包装食品外包装上都会有食品标签信息,包括食品配料、净含量、适用人群和食用方法、营养成分表、营养声称及相关的营养信息等。

北京大学公共卫生学院
硕士 周明珠

健康读卡



常吃辣椒 有益心脏健康

经常吃辣椒可降低死于心脏病或中风的风险。

意大利地中海神经疾病研究所人员经过8年随访该国莫利赛区近2.2万名居民的饮食习惯和健康状况发现,每周吃辣椒在4次以上的,死于冠心病的风险降低44%,死于中风的风险降低超过60%。此外,无论研究对象饮食习惯是否健康,经常食用辣椒似乎都有益心脏健康。

研究人员称,辣椒中所含的辣椒素可能有益心脏健康。此前有研究指出,辣椒素有消炎、镇痛的特性。相比而言,甜椒中所含的辣椒素较少,保护心脏的效果不明显。

来源:本报微信公众号