

民间谚语云:“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”,这蕴含着“顺时而食”的食疗精髓。芽菜包括种芽菜和体芽菜,种芽菜是指种子萌发形成的芽苗菜,如豆芽苗、萝卜芽苗等;体芽菜指直接在植株上长出的幼嫩的芽、梢、幼茎,如香椿芽、豌豆尖等。春季常食芽菜,能促进阳气升发、疏通肝气、缓解春季气候干燥,又可健脾化湿。 □融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

节令时蔬 营养丰富

人们在长期的生产实践中,早已认识到一些植物的幼嫩器官可供食用,并将这一类食品冠以“芽”“梢”“尖”等名称,以表达其幼小、鲜嫩、富有营养等特点。泉州市儿童医院女保健科营养门诊主治医师陈小霞介绍,芽菜通常含有一定量的维生素、矿物质以及丰富的膳食纤维,对人体有较好的补充营养作用。

比如黄豆芽含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B1、B2、维生素C以及钙、磷、铁等矿物质。绿豆芽富含蛋白质、维生素、纤维素以及多种矿物质等。黑豆芽富含蛋白质、维生素和矿物质等。

以及钙、磷、铁等矿物质。豌豆芽富含蛋白质、维生素A、维生素C以及钙、磷、铁等矿物质和其他营养成分。萝卜芽富含维生素C、矿物质、膳食纤维、叶酸以及钙、磷、铁等矿物质。芦笋芽含维生素B族、维生素K、叶酸等。蚕豆芽富含蛋白质、维生素和矿物质等。

此外,茶叶是由嫩芽及嫩芽下第一、二片嫩叶制成,因此茶叶也可以算作是一种特殊的“芽菜”。春季适当喝茶也有益健康。

陈小霞医师建议,市民每日最好保证摄入300克至500克蔬菜,其中深色蔬菜应占一半。

不同人群 合理选食

从中医食疗的角度看,芽菜是春季养生的好选择。针对生活中常见的芽菜,家庭健康管理中医师高靖莹推荐了一些食用方法。

绿豆芽可挑选根部短、粗壮,豆芽饱满且色泽鲜艳的。绿豆芽可炒食、凉拌、煮汤,如绿豆芽炒鸡蛋、绿豆芽炖豆腐、绿豆芽炒肉丝、凉拌绿豆芽等。绿豆芽富含蛋白质、维生素、纤维素以及钙、铁、磷等矿物质,有助于预防口腔溃疡、便秘、水肿、高血压等。

黄豆芽尽量选择豆芽粗壮、色泽金黄、无豆腥味的。黄豆芽适合脾胃虚弱、消化不良的人群、贫血患者。黄豆芽可炒食、凉拌、煮汤,比如黄豆芽炒肉丝、黄豆芽汤、黄豆芽炖排骨、黄豆芽粥等。

黑豆芽具有补肾益精、养血润燥、乌须明目、清热解毒、降低胆固醇等作用,适合肾虚、贫血的人群食用,有助

于改善肾虚、增强骨骼健康。黑豆芽可以用来炒猪肉、炖排骨、炒韭菜、凉拌木耳等。

鲜嫩、色泽翠绿、无虫蛀的豌豆芽,可炒食、凉拌、煮汤,如豌豆芽炒肉丝、豌豆芽炖豆腐等。尤其适合视力疲劳、皮肤干燥、消化不良、便秘的人群。豌豆芽与虾仁、豆腐等食材搭配烹饪,口感更丰富。

芦笋芽适合肺热咳嗽、口腔溃疡、便秘的人群。可炒食、凉拌、煮汤,具有清热生津利尿、润肺止咳、润肠通便的作用,还有助于改善皮肤粗糙、促进生长发育、缓解便秘,适合春季易上火、小便不利的人群食用。

在烹饪芽菜之前,清洗是必不可少的。将芽菜浸泡于清水中,然后反复轻轻搓洗以去除杂质,注意不要损伤嫩叶。这样不仅能够保持芽菜的色泽,还能让口感更加清爽。



香椿鸡蛋是一道特色美食

春食芽菜正当时

既促进阳气升发、疏通肝气、缓解干燥,又可健脾化湿



豌豆芽可以搭配不同食材



不同颜色的豆芽具有不同的食补作用

相关链接

蔬菜清洗小窍门

生活中,不少市民为了确保蔬菜清洁,会长时间浸泡蔬菜、使用洗涤剂或者先切后洗,这样可能会导致蔬菜中的营养成分流失。因此清洗蔬菜时,应控制清洗时间,采用正确的方法,既可以彻底清洗蔬菜,又尽量保留其营养成分。

菠菜、油菜、油菜菜是常见的叶菜。在清洗叶菜时,使用自来水就可以,不需要额外添加醋、柠檬汁、清洁剂或专门的果蔬清洗剂。不要将这些蔬菜长时间浸泡在水中。清洗前,去除发黄和枯萎的叶子,用手将叶子掰开,让流水冲到根部。如果根部不好掰,也可以先

把根部切除,放在水里抖动清洗后,再用流水冲洗。

生菜、卷心菜等卷叶蔬菜由于外层容易生虫和残留农药,污渍、尘土也比较多,在处理这类蔬菜时,最外面松散的叶子要去掉。如果有损伤,需要多去除几片。然后将整棵的最外层2-4片外叶摘下来观察看是否有虫子或虫卵,尤其是缝隙和褶皱处。

清洗南瓜、黄瓜、胡萝卜、土豆表皮粗糙的瓜茄类、根茎类蔬菜时,最好用流水清洗,也可以用专用的蔬菜清洁刷子刷洗表层坚硬的蔬菜,去除表面及缝隙中的污垢和其他物质。如果蔬菜出现了损坏或瘀伤,切掉这些部分,再

进行清洗。如果担心没有清洗干净,也可以考虑去皮处理。

豇豆、芹菜等农残多、硬度大的蔬菜,在清洗前尽量先简单浸泡,对于水溶性的农残可以去除一部分。浸泡控制在5分钟至10分钟,时间太久可能会反渗到菜里。浸泡后,用清水冲洗30秒,冲洗的同时用手轻轻搓动。洗好后,用快速焯水的方式进行处理,加热可以帮助分解有机磷农药。

西兰花、花菜等结构复杂,由很多小花构成,每朵花又有很多小颗粒组成表面,凹凸不平。食物里面有很多小缝隙,可能藏有虫子、虫卵和农残。清洗这类蔬菜,最好先浸泡,仔细检查蔬菜的外部。将菜头上的所有小花都取下来,垂直切成两半,将所有半朵小花放入盛满温水的盆中,浸泡20分钟。然后进行清洗,接着快速焯水。



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。



学着做药膳

天麻牛肉炖土豆

材料:天麻20克、牛肉500克、土豆50克、料酒20毫升、姜10克、葱15克。

做法:把材料洗净,将天麻烘干打成细粉;牛肉洗净切成4厘米见方的小块;土豆洗净切成4厘米见方的小块;姜切片;葱切段。炒锅烧热,加入植物油烧六成热时,加入姜、葱爆香,下牛肉、土豆、盐、天麻粉、料酒,加水400毫升用文火煲45分钟即可。

泉州市营养健康协会会长林海云介绍,天麻味甘,性平,归肝经,可镇静、镇痛、抗惊厥,能增加脑血流量,降低脑血管阻力,轻度收缩脑血管,增加冠状血管流量,降低血压,减慢心率,对心肌缺血有保护作用,同时可以明目、显著增强记忆力,广为人知的效用就是“补脑”;牛肉可以补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿;土豆和中养胃、健脾利湿、宽肠通便、美容养颜、利水消肿。这道药膳强健脾胃,补益气血,荣养五脏六腑,可以消除神经衰弱症状,使精神焕发、身体强健。 □融媒体记者 张君琳



牛肉可补脾胃、益气血、强筋骨、润心肺

妙招预防大米生虫

关于大米生虫的真相,其实是米虫可能一直就在米里面,只是以虫卵的方式存在,肉眼看不到而已。等温度、湿度等条件适宜后,虫卵就会吸收大米中的营养成分,变成米虫。米虫的繁殖速度极快,成年雌虫破蛹后3天内就能够得到交配机会并开始产卵,每年最多可达8-9代,每代300-600枚卵。

只要在淘米的时候将米虫处理干净,还是可以放心食用的。高温蒸煮也可以将虫卵杀死,所以不用过于担心。真正致癌的是因储藏时间过长,受潮发生霉变而产生的致癌物质黄曲霉毒素。

预防大米生虫可以采用以下方法。

冷冻保存法:发现大米长虫后,先不要急着将大米拿到太阳底下暴晒,这样虽然可以有效地杀死米虫,但也会造成大米的营养流失和口感变差。最佳方法是将大米包好放入冰箱冷冻室内,冷冻24小时后取出。这时小虫都被冻死变成红黑色,冷冻完及时挑出或在淘米煮饭时用清水多淘几次,这些米虫就被清理得干干净净,而且不会影响大米原有的口感。

花椒、胡椒、大蒜防潮防虫:花椒、胡椒、大蒜都是气味比较刺激的食物,取适量的花椒、胡椒或者大蒜,用纱布包裹起来,置于装大米容器的顶部、中部、底部的不同位置,受不了刺激味道的米虫就会自动跑出来。不过要注意定期更换新鲜的食材,否则会因气味变淡而失去效果。

虽然我们带来了不少困扰,但只要采取适当的措施就可以有效地预防和控制它们。同时,我们也要注意饮食卫生,确保食物不受污染。 (来源:健康时报)



花椒、胡椒、大蒜放在米中可以防潮防虫

巧看标签选零食

爱吃零食是每个孩子的天性,可妈妈们总是担心孩子零食吃多了不健康。《中国居民膳食指南》指出:“零食作为学龄前儿童正餐之外的营养补充,可以合理选用。”因此,只要适量合理享用零食,家长无需过分焦虑。

选择优质的零食

泉州市儿童医院儿童保健科营养门诊朱庆龄博士介绍,零食是指三餐之外所食用的食物与饮料,不包括清水。选择优质的零食,可以通过看配料表、看营养成分、看过敏原信息来进行甄别。

食品配料表中的成分排序遵循用量多少的原则,排名前列的成分意味着用量较大,建议选择排在前列的最好天然食材的零食。

配料表的长短与添加材料的数量及食材天然程度息息相关,较短的配料表意味着较少的人工添加物或更多的天然成分,长的则可能意味着较多的添加剂。在挑选时,应优先选择配料表较短的食品。

通过看添加剂也可对食物有所认识。配料表里面有很多读起来拗口的专业名词,大多涉及各类食品添加剂,尽量不要选择以下几种:含“糖”“蜜”“甜”等字,如阿斯巴甜、安赛蜜、糖精钠、甜蜜素等人工甜味剂(木糖醇、麦芽糖醇等糖醇类甜味剂则可适当选择);带“颜色”字眼,如日落黄、胭脂红、亮蓝、柠檬黄、诱惑红等;含有“苯甲酸、山梨酸、亚硫酸”等字眼的防腐剂;以“胶”字结尾,如阿拉伯胶、卡拉胶、果胶、明胶等增稠剂,但大可不必谈“胶”色变,软糖等食品中的胶质不可或缺;含有精炼植物油、植脂末、代可可脂、人造奶油、人造黄油、起酥油等反式脂肪酸。通过看营养成分表也可以辨别食品是

否健康。儿童零食,建议挑选低脂、低糖的。《中国居民膳食指南(2022)》明确指出,控制添加糖的摄入量,成人每天摄入量不超过50克。如果能控制在25克以下最好。对于儿童,年龄不同推荐控制的糖量有所不同。对于学龄前儿童,每天摄入的糖最好不要超过25克,相当于含糖10%的饮料250毫升,或1到2根棒棒糖。

此外,还要看过敏原信息。宝宝零食务必清晰标注过敏原信息,并以醒目的字体或图案警示,尤其针对谷物类、奶类和海鲜类。对于家有敏宝的妈妈,选购零食时一定要注意这一项。

合理安排食用时间

尽量选择正餐不容易吃到的食物作为零食,以免影响正餐进食。朱庆龄博士建议优先考虑奶及奶制品、新鲜水果蔬菜、原味坚果、蛋类、大豆及豆制品、谷薯类。

零食中的奶及奶制品,比如液态奶、酸奶、奶酪等,奶制品不是奶制品。新鲜的水果蔬菜,可以选择苹果、橘子、黄瓜、西红柿等,果蔬汁等饮料不可代替新鲜果蔬。在坚果的选择上,“奶油”“盐焗”“糖浸”等重口味坚果要少选,原味更健康。蛋类可以吃鸡蛋羹、水煮蛋等。大豆及豆制品,可选原味豆腐干、豆浆等,麻辣豆皮、爆汁豆腐等重口味不建议选。谷薯类食品,建议选择如煮玉米、蒸红薯等全谷物和薯类;薯片、薯条等膨化食品以及糕点和甜品则少吃。

面对零食,儿童的自控力显得弱不禁风,要实现健康吃零食,还需要家长们的合理安排。零食要安排在两次正餐之间,睡觉前30分钟不吃零食。在食量上控制,《中国儿童青少年零食指南》建议2-5岁



选择原味坚果更健康

幼儿每天摄入的零食量,其提供的能量不应超过单日摄入总能量的10%。此外,吃零食前要洗手,吃完漱口,还要注意零食的食用安全,幼儿避免进食整粒的豆类、坚果类食物,还要避免边吃边玩。

谨记零食“红绿灯”

健康的零食,应该是新鲜、天然、易消化、低糖、低钠、低脂肪、少添加剂的。作为家长,要学会看配料表和营养成分表。可以参考交通红绿灯将零食归为红灯、黄灯、绿灯进行定位。

所谓的红灯零食,通常为深加工食品,添加了过多的脂肪、油、糖和盐,能提供较高的能量,但几乎不含其他营养素,经常食用会增加超重、肥胖及罹患慢性病的风险,建议尽量不要食用。包括炸薯条、炸薯片、炸鸡块、炸鸡翅、膨化食品、方便面等高盐、高油食品;奶糖、糖豆、棉花糖、水果糖、话梅糖、炼乳、奶油蛋糕、巧克力派、奶油夹心饼干、雪糕、冰激凌等含糖量高的食品;雪碧、可乐等碳酸饮料。黄灯零食,是指含有相对丰富的营养素,但也含有一定的油脂、盐、糖,或含有



零食作为学龄前儿童正餐之外的营养补充,可以合理选用

反式脂肪酸,建议适量食用。包括水果沙拉、香蕉干、苹果干、葡萄干、甘薯球、地瓜干、饼干、奶酪、奶片、盐焗腰果、瓜子、口香糖、苹果脯、牛肉干、鱿鱼丝等;少糖的乳酸饮料、椰子汁等。

绿灯零食,就是不仅含有丰富的维生素和优质蛋白质、优质脂肪酸,还含有钙、碳水化合物等营养成分,属于真正有益于健康的零食。这一类是建议经常食用的零食。包括无糖豆浆、水煮蛋、纯牛奶、纯酸奶等优质蛋白;香蕉、西红柿、黄瓜、梨、桃、苹果、柑橘、西瓜、葡萄等蔬果;未经加工的花生米、核桃仁、杏仁、松子、榛子、巴旦木等;全麦面包、全麦饼干、无糖或低糖燕麦片、熬煮的玉米等主食;不加糖的胡萝卜汁、西红柿汁等鲜榨蔬菜汁。 □融媒体记者 张君琳/文 CFP/图