

# 聊聊韭菜这一家子

说到“韭”这个字，一般我们只想到韭菜，其实韭菜还有很多兄弟姐妹，它们是一个庞大的“班级”，而其中“每位同学”都各司其职，都是营养美味的食物代表。

## 韭菜：营养绿菜的科代表

**中国注册营养师佟立姝：**“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，春天的韭菜总是很诱人，典型的绿色蔬菜，而且味道鲜香。从营养的角度来说，也很“优秀”。

韭菜含有可在体内转化成维生素A的β-胡萝卜素，而且还含有丰富的维生素B2、维生素B6、维生素C、维生素E、硒等，对人体健康很有利。除这些主要营养素外，还含有辣味成分硫化物大蒜素，大蒜素可促进维生素B1的吸收，也能让糖的代谢变得更顺畅，帮助消化。而且，营养物质分布也略有不同，维生素主要分布在韭菜叶中，而硫化物主要分布在韭菜的根部，其中大蒜素的含量是叶子的4倍。

韭菜最适合与富含维生素B1的食材一起吃，可大大提高维生素B1的吸收率。在补充体力的菜肴中经常会用到韭菜，因为韭菜含有的大蒜素可以提高维生素B1的吸收率，从而更好的缓解疲劳。比较推荐的菜品是富含维生素B1的瘦肉或者猪肝炒食，也可以和肉馅混在一起包饺子。韭菜的硫化物可让猪肝、猪肉中富含的维生素B1更容易被吸收。

韭菜具有温暖身体、调整肠胃功能的效果，余烫后香气会变得更加柔和，也很适合在吃火锅的时候食用。韭菜中最重要的营养成分是维生素，烹饪时还需要注意，先洗后切，而且尽量在处理之前清洗，也不要用水焯，如果是炒，将时间控制在两分钟内。

选购韭菜是一定挑选根部切口

仍然水嫩、茎部有弹性的，叶子直挺饱满、颜色亮丽的韭菜比较好。韭菜不易保鲜，建议早点吃完，若要放在冰箱里保存，可包在沾湿的厨房用纸里，再放入保鲜室。

## 韭葱：有肉味儿的科代表

**中国科学院植物学博士史军：**韭葱的花萼极似蒜茎，但是比蒜茎要粗壮得多，花苞的形态很像大葱，但是吃在嘴里的感觉韭葱非蒜。既没有蒜的辛辣，也没有葱的刺激，倒是有几分鲜甜味道，更为特别的是，咬开之后有糖浆一般黏黏的汁液，吃起来颇有几分稀奇。

大葱与韭葱的样子稍微有一些不太一样，最明显的区别在于大葱的叶子是中空的，而韭葱的叶子是比较厚实的，韭葱的上半段有点像韭菜，至于下半段就是大葱的模样了。

通过实验分析，韭葱的主要风味物质也是二甲基三硫醚，这与其他葱蒜类蔬菜的特殊风味物质别无二致。

相较于大葱，韭葱的辛辣滋味要淡得多，熟制之后也会失去特有的辣味，变得温和可人。

相对来说，韭葱就更适合用来长时间炖煮，同时还能能为汤汁增加一些滑腻的口感。

这是因为韭葱的鳞茎中含有丰富的多糖类化合物，可以作为汤汁和炖品的增稠剂来使用。在西餐中，用韭葱制作高汤和奶油韭葱汤都是比较常见的做法。

## 韭黄：口感柔嫩的科代表

**营养师孙凤君：**韭黄也称“韭芽”“黄韭芽”“黄韭”，俗称“韭菜白”，是使韭根处于适宜的温度、湿度及隔绝光线，完全在黑暗的条件下，依靠自身贮藏的养分生长而成。因无阳光供给，不能进

行光合作用，不能合成叶绿素，就会变成黄色，生长出肥嫩可口、风味极佳、颜色淡黄、纤维素极少、质地柔嫩的韭黄。

通过比较可以发现，韭黄除了口感更嫩一些以外，其营养价值要低于经过日光照射的韭菜。它也含有丰富的维生素(如维生素B2和维生素C、维生素E)和铁等矿物质、胡



萝卜素以及苷类和苦味素等。除硒的含量比韭菜高之外，韭黄中的其他营养成分含量均低于韭菜。

菜市场里，还常见一种菜，跟韭黄的外貌非常相似，那就是蒜黄，不过它们虽然看起来像，其实味道是有差别的，蒜黄偏向蒜味，而非韭黄偏向韭菜味，如果喜欢韭菜的味道，就应该选择韭黄。

韭黄比韭菜的味道更浓，口感也更鲜嫩，配上鸡蛋、木耳、香菇、虾仁包饺子，或者韭黄炒鸡蛋、韭黄炒肉丝、韭黄炒豆腐等，又或者炒面、做春卷儿等，都可以将韭黄派上用场。

## 韭菜花：开胃解腻的科代表

**营养师刘露露：**韭菜花，也叫“韭花”，它有个更文艺的名字，叫“韭菁”，它是秋天里韭白上生出来的白色花簇，作为食材，多在欲开未开时采摘。

韭菜花既可用来凉拌，辣味比较足，用来作为颜色的点缀，会让菜品很有活力，也可下锅热炒，比如韭菜花炒鸡蛋、韭菜花肉丝等。



韭菜花要在花苞欲开而未开时采摘，但是韭菜花往往可以保存的时间不是很长，为了让它更好地被保存下来，我们可以考虑将其磨碎后腌制成酱，用于菜肴的调味，风味很特别。这也就是涮锅时经常食用的韭菜花，涮羊肉或者涮牛肉时，佐以韭菜花，可以让肠胃饱腹后消化顺畅，使肠胃很舒服。

正宗的韭菜花做法是杵臼捣碎，还可以加入辣椒和梨子(也可以用苹果)，食用的时候，用干净的小勺舀出适量，放入小碟子里，点上少许香油，其味道芳香，开胃促进食欲。

具体做法是：新鲜的韭菜花洗

净沥干，半块老姜切碎，干辣椒剪成段，半个雪花梨去皮切块，500克的韭菜花配100克左右的盐(盐是在研磨韭菜花的过程中陆续加入的，这样咸度才均匀)。

研磨韭菜花的方法有两种：一是把食材混合后放入料理机打碎，不过料理机里需要放入较多清水才能研磨开，尤其是已晒干的韭菜花，所以这样做出来的韭菜花，味道会比较淡；二是稍费时间但香味浓郁的方法，用杵臼捣碎，这个制作过程不用放水，就能闻到浓郁的韭菜花香气了。做好之后，放入密封罐，就可以保存较长时间。

## 韭薹：脆嫩爽口的科代表

**吉林中西医结合医院营养科王旭颖：**韭薹是韭菜的花与茎，详细地说，就是在割完最后一茬韭菜之后，剩下的先是中央部分长出细长的茎，然后顶上开花结实，这就是韭薹了。

元·许有壬曾赋诗一首赞美它的美味：“气较荤蔬媚，功于肉食多。浓香跨姜桂，余味及瓜茄。”

韭薹和蒜薹的外形有点像，但其实是不同的蔬菜，而且虽然韭薹是从韭菜上长出来的，但是从营养的角度来分析的话，它们之间还是会稍有差异。韭薹中的膳食纤维、铁、锌、硒等营养物质的含量较高，而胡萝卜素、维生素C、烟酸、钙、钾的含量较低。

从口感来对比的话，韭薹更脆嫩一些，类似于根茎类蔬菜的口感，同样适合清炒、炒肉、炒蛋等做法，比如炒鸡蛋、炒彩椒等。

挑选韭薹最重要的一点考量因素就是既要嫩又要绿，用手折一下，能直接折断的一般比较嫩。另外，尽量选择颜色较深、“体型较细”的韭薹，口感都会非常好。(来源：人民网)

## “纸上烧烤”看似干净实则有害 硅油纸含有害物质

在烤肉炉烤盘上垫一张半透明的烧烤纸，随着烤肉时间的增加，烧烤纸逐渐变糊。近年来在街头烧烤店，一些商家宣称选用特殊纸张，进行“纸上烧烤”。这种新颖的烧烤方式令人耳目一新，但记者调查发现，其中存在隐患。有关专家提醒，“纸上烧烤”可能释放有害物质。

### 国外食品用纸采用原浆纸张

实验人员从烧烤店找来一张烤肉用纸进行测试。往烧烤纸上滴大约90℃的热水，烧烤纸丝毫没有变形，热水可以在纸上流淌。随后在同等水温下浸泡烧烤纸，经过大约5分钟，烧烤纸保持完整，表面仍不透水，但材质明显变软，轻轻一用力就能撕破。

“这种烧烤纸很像以前工业用的石蜡纸。”一位长期从事化工学术研究的业内人士表示，所谓特殊材质和工艺，不过是在纸张表面涂抹了一层化学原料。这种涂有特殊材料的纸张在国外禁止使用在食品制作上。经过高温烘烤，纸上的涂层很可能会释放出对人体有害的化学物质。“有些烤鸭店也用这种纸包裹烤鸭。”这位业内人士说，还有一些蛋糕店也使用同样的纸。在国外，食品用纸要求非常严格，纸张成分里被禁止使用增白剂。国外

食品用纸基本采用原浆纸张。

### 烧烤用硅油纸遭质疑

用于烧烤的白纸到底采用了哪些工艺？其中是否含有对人体有害的物质？记者对此进行了调查。

一些网店专门出售这种烧烤纸，所有产品均宣称用于烧烤，而采用的工艺是在白纸两面涂抹硅油，因此这种烧烤纸又被称为硅油纸。硅油是制造食品包装的一种添加剂，在我国允许使用，比如在一些托盘中可能会涂抹一层硅油，防止食物粘连。国际食品包装协会常务副会长兼秘书长、食品安全专家董金狮说：“尽管硅油可用于食品包装，但并未被允许使用在烧烤等高温烹制的行业中。硅油只是食品包装的一种添加剂，而非食品添加剂，不可食用。”硅油在油性环境中可溶解，因此在烤肉时可能会释放出化学物质。硅油又称为淋膜液，其中含有树脂、上光油等。上光油含有苯、二甲苯等有毒物质，对人体健康影响极大，对皮肤和眼睛有刺激性作用。其中苯为易挥发的有毒物质，长期低浓度接触可发生慢性中毒，表现为血液中的白细胞、血小板和红细胞减少，头晕、头痛、记忆力下降、失眠等。

(来源：《半岛晨报》)

## 超市这5种食品真不能买吗？

一类食品都存在问题。

### 罐头食品

文中宣称罐头不能买的原因是“包装上含有的细菌会融入食物，如果食用了它，就会导致生殖系统发育异常，胰腺分泌系统混乱，从而导致糖尿病，甚至还会导致心血管疾病”。

这完全是无知而臆想出来的“危害”。罐头食品的生产流程是：先罐装密封，然后再进行长时间超高温加热(而不是文中以为的“巴氏杀菌”)。经过这样的处理流程，食物内部的细菌和芽孢被彻底杀灭，而密封包装又防止了外面的细菌进入，所以罐头食品可以在常温下长期保存而不会变质。

可以说罐头不新鲜，经过彻底杀菌之后口感不佳，但就安全性而言，它是各种食品中最容易保障的。从叙述上看，可能原文是把传说的“罐头包装材料塑化剂浸出”一知半解地转述成了细菌。其实，罐头包装材料有明确的国家标准，也有成熟的产品和技术，并不值得担心。

### 冷藏的水果

文中宣称不能购买冷藏水果的原因是“冷藏水果放在低温下，表面看着不会坏，其实已经滋生了不少的细菌……很容易导致食物中毒”。

这更是一个莫名其妙的说法。水果只要没有表面破损，也没有被切开，内部就难以有细菌滋生。外表完好的水果，变质更多是失水变干，或者是过度成熟发酵变软，除

非实验可见的发霉腐烂，否则出现细菌问题“导致食物中毒”的极为罕见。

冷藏是一种储存条件，对于大多数水果而言，冷藏都比常温更有利于保存。购买水果，只需要根据常识来判断是否完好，完全不用考虑是在冷藏保存还是常温保存的。

### 火锅丸子

文中宣称不能买的原因是“超市中的火锅丸子大部分都有很多的添加剂，而且还含有香精”。

出于成本的考虑，很多丸子确实不是纯肉，而是有植物蛋白、淀粉等填充成分，以及保水剂、增稠剂、香精香料等添加剂。但添加剂不是“有毒有害物质”，并不能成为食物“不能购买”的理由。实际上，丸子中使用的那些添加剂，基本上都是不存在安全问题，因而可以“按照生产需要添加”的种类。

超市的丸子可能不是大家想象的“肉”，也不是那么“好吃”，但要说“能吃”，一般还是没有问题的。

### 被污染的蔬菜

这又是一个莫名其妙的分类。任何“被污染的食物”都不应该购买，也没有正规超市去销售“被污染的蔬菜”。因为存在“可能被污染的蔬菜”，就怀疑超市卖的蔬菜“被污染”，就是逻辑缺陷了。

简而言之，只要是正规超市，销售的食品都应该符合安全标准。

(文/云无心 来源：《中国食品报》)