

融入年味的科普新知



顾客在石家庄市元氏县南佐大集上选购糖葫芦。(资料图片)

新华社记者王晓 摄

春节临近,年味愈浓。红彤彤的糖葫芦,酸甜交织的滋味在舌尖绽放;吃着瓜子,欢声笑语在家人围坐的客厅中回响……浓浓的年味中,也蕴藏着不少有趣的知识。

什么样的山楂适合做糖葫芦?

按照产地不同,山楂可分为北山楂和南山楂。北山楂中个大肉厚、着色好、糖酸比适宜的品种适合做糖葫芦。

一到冬天,糖雪球、糖葫芦等山楂制品多了起来,酸酸甜甜,惹人喜爱。红彤彤的山楂寄托着吉祥与好运,是春节喜庆氛围的一个重要元素。

我国是山楂原产地之一,已有上千年栽培历史。我国黄河中下游和环渤海地区是最早的栽培中心,目前已形成辽宁中北部、冀东北、鲁中南、晋中南和豫西北等产区。

按照产地不同,山楂可分为北山楂和南山楂。北山楂主产于山东、河北、河南等地,南山楂主产于浙江、江苏、湖北等地。二者在营养成分上并没有显著区别,但由于气候和生长环境差异,不同产区的山楂黄酮、有机酸等功效成分的含量和种类差异较大。

糖葫芦是最具代表性的山楂传统小吃之一。早在南宋时期,就出现了山楂加工制品——糖葫芦。

那么,什么样的山楂适合做糖葫芦呢?要挑选北山楂中个大肉厚、着色好、糖酸比适宜的品种,如大金星、歪把红等,尤其是歪把红最适合做糖葫芦,用其制作的糖葫芦酸甜适口。

提起山楂,很多人第一感觉是“酸倒牙”,其实山楂含糖量比苹果、梨还高出一倍多,但因为果实中有机酸含量比苹果、梨高出两到三倍,所以山楂吃起来酸大于甜。

除少部分用于鲜食,大多数山楂用于加工。传统山楂制品主要有糖葫芦、果丹皮、山楂罐头、山楂糕、山楂饮料、山楂果酱、山楂干等。随着现代加工技术不断发展,山楂产品逐渐向多样化方向发展,山楂浓缩汁、山楂酒、山楂粉、山楂脆片、冻干山楂、山楂酸奶、山楂冰激凌等产品纷纷出现。

不过,值得注意的是,虽然山楂酸甜可口、营养丰富,但不建议大量食用。此外,山楂也不宜空腹食用,一次食用3—5颗为宜。

(作者冉昆为山东省农业科学院果树研究所研究员,人民日报记者李蕊 采访整理)

吃着就停不下来的瓜子 都从哪里来?

瓜子种类很多,目前市场上较多的是葵花籽、西瓜子、南瓜子、吊瓜子等。瓜子吃着就停不下来,主要是大脑分泌多巴胺在起作用。

瓜子是最常见的年货之一,也能烘托节日气氛。

瓜子种类很多,目前市场上较多的是葵花籽、西瓜子、南瓜子、吊瓜子等,并且做成了各种风味。

最初的“瓜子”,实指西瓜子。明朝时期,向日葵与南瓜传入我国。晚清时期,关于食用南瓜子的记载颇丰,葵花籽虽起步较晚,却凭借其美味可口、易于种植加工的优势后来居上,占据了指代西瓜子的“瓜子”之名。吊瓜子是中药材栝楼种子,后来也被开发成了休闲食品。

大家熟悉的葵花籽,是菊科向日葵属一年生草本植物向日葵的果实。我国种植向日葵的地方主要有内蒙古、新疆、黑龙江、吉林、辽宁、河北、山西、甘肃等地。其中,知名度较高的葵花籽有内蒙古的五原瓜子、新疆的北屯瓜子、河北的怀安葵花籽、山西的广灵五香瓜子等。

西瓜子是西瓜的种子。一般来说,我们日常吃的西瓜的籽也可以做成西瓜子,但个头太小,因此市面上的西瓜子通常来自特殊的西瓜品种,比如甘肃兰州的打瓜。打瓜,也称籽瓜,所产瓜子,黑边白心,颗粒饱满,片形较大,故在市场上有“兰州黑瓜子”或“兰州大板瓜子”之称。安徽含山县和江西信丰县盛产的红西瓜子,颜色深红,籽粒饱满,壳薄肉厚,生熟皆可食用,香脆可口。

吊瓜子即栝楼子,栝楼为葫芦科栝楼属的多年生植物。果实形状似小西瓜,从藤上向下挂,故名“吊瓜”,果实中的种子为吊瓜子。栝楼分布于华北、中南、华东及辽宁、陕西、甘肃、四川、贵州、云南等地。栝楼不仅可以食用,还是一种中药材。

瓜子吃着就停不下来,主要是大脑分泌多巴胺在起作用。我们吃瓜子时,大脑有一个“期待—满足—奖赏”的过程,这会使人不断拿起瓜子、咬壳吐壳、吃瓜子仁……瓜子属于坚果,适量食用对健康有益,但吃多了也不好,还有可能上火,建议控制每日食用量。

(作者张竹青为湖南省蔬菜研究所研究员,人民日报记者常钦 采访整理)

据人民网(来源:人民日报)

春节假期的“养生三宝”

近日,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会,介绍中医药健康促进专项活动进展成效和中医药健康养生知识。中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东在会上表示,春节假期将至,放假期间应该是放松身心、享受美食的大好时光,但也容易出现很多胃肠或者其他系统健康问题,故向大家分享春节假期的“养生三宝”:

第一宝,是“常吃生萝卜”。不管

是青萝卜还是红萝卜,生吃以后都可以消食下气、帮助消化,而且口味很好,媲美水果。实际上,在春节期间,也可以备着一些消食的凉菜,“防患于未然”,如凉拌萝卜丝、糖拌萝卜丝或者糖醋萝卜丝,老百姓经常食用,可以解油腻、促消化,而且酸甜可口,比较爽脆。

第二项是汤膳,就是煲汤。给大家推荐一个山楂麦芽的消食汤,用炒山楂15g、炒麦芽15g、陈皮10g、山药15g,加上猪瘦肉100g或者乌鸡肉100g

一起炖,炖之前把中药浸泡半小时,喝后可消减油腻,促消化。

第二宝,是“户外走一走”。因为春节期间比较懒散,吃得多、运动得少,很可能只吃不动,不妨户外走一走,做一些简单的伸展运动,梳理一下关节,中医讲这对气血的流畅、经络的疏通、食物的消化都是有幫助的。特别是原来就脾虚、消化功能不好的人,吃得不对付,或者吃得稍微多一点就消化比较差的人,更应该注意这一点,

餐后走一走,而且也应该控制饮食,做简单的运动,揉揉腹,这些对于改善消化、促进胃肠蠕动都有帮助。

第三宝,是“适时眯一觉”。春节期间都非常辛苦,不管是购买春节年货还是做年夜饭,守岁熬夜、到处走亲访友、各种家庭朋友的聚餐,对人的体力和精神都消耗比较大,特别容易疲劳,所以在繁忙劳累的春节期间,适时地休息一下、眯一觉,是养生的法宝。建议大家午后得空休息一下,对于补足精神、缓解疲劳、解除困倦非常好,同时也有利于胃肠的蠕动和食物的消化。

杨迪
来源:人民网