

夏日苦菊，随手一拌就能吃

夏天没食欲的时候，清爽的凉菜和沙拉总是我们的不二之选。而在这些菜肴里，常常能看到苦菊的身影。翠绿锯齿状的叶片，带着微微的苦味，为菜肴增添了独特的风味。

苦菊是什么？

苦菊的名字可多了，正式名称叫栽培菊苣，不同地方还有叫菊苣、苦菜……属于菊科菊苣属的一年生或二年生草本植物，在我国南北各地广泛栽培。由于苦菊适应性强，病虫害较少。无论你是凉拌菜的忠实粉丝，还是轻食爱好者，总能在食物中看到苦菊的身影。

为啥冷食菜肴中，苦菊这么受欢迎？主要原因有以下三点：一是颜色诱人，它的颜色翠绿鲜亮，为菜肴增添了视觉

上的美感，让人一看就食欲大增；二是口感互补，苦菊的质地脆嫩，口感微苦，能够很好地平衡菜肴的整体风味，尤其是在搭配油腻或味道浓郁的食材时，苦菊的清苦能起到解腻、提鲜的作用，让整道菜肴更加清爽开胃；三是营养丰富，在蔬菜界，苦菊是名副其实的营养大户。不同于肉类主打的蛋白质，谷物主打的碳水化合物，苦菊的维生素、膳食纤维等都超亮眼。

苦菊怎么吃更健康

苦菊可以进行短时间、低温度的烹饪，例如快速翻炒或煮汤。适当的加热可以减少苦味，并可能提高某些矿物质的吸收率。但需要注意的是，长时间高温烹饪会破坏苦菊中的一些活性成分和维生素，因此应尽量避免。

凉拌：最经典的吃法，用

油醋汁一拌，保留最多维生素（尤其是维生素C和叶酸）。

快炒：切段后加蒜末快速翻炒（时间别超过1分钟），脆嫩不发蔫，还能保留膳食纤维。

煮汤/涮菜：涮火锅时丢两片，吸饱汤汁后口感更丰富（但别煮太久，否则维生素会流失）。

苦菊的挑选

看叶子：选叶片翠绿、没有黄斑或蔫软的（发蔫说明不新鲜，营养流失多）。

捏茎秆：茎秆要脆嫩、能轻易折断（太硬可能是老了，

太软可能有水分，容易坏）。

闻气味：新鲜苦菊有股淡淡的清苦草香，如果有酸味或霉味，赶紧放下别买。



苦菊营养超丰富

在叶菜品种里，虽然苦菊存在感不高，但营养真的很优秀。作为一种深绿色叶菜，苦菊富含多种维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物。

维生素

叶酸：苦菊是叶酸“高手”，100克凉拌苦菊含有110μg叶酸，吃上100g就能满足全天1/4的叶酸需求。叶酸对于心血管健康、孕期胎儿的神经发育等都至关重要。

维生素K：维生素K在日常很少被人提起。其实除了凝血功能外，它还能促进钙在骨骼上的沉积，强健骨骼，欧洲食品安全局认可维生素K摄入与维持骨骼状态之间存在因果关系。一些补钙的营养品里，经常会出现它。苦菊中维生素K含量高达298μg/100g，要知道，我们成年人每天只需要80μg维生素K，吃27克苦菊就满足全天维生素K的需求。

β-胡萝卜素：除了叶酸和维生素K，β-胡萝卜素的含量也值得一提。苦菊的β-胡萝卜素含量比南瓜还丰富，这种成分能抗氧化，还能在体内转化为对眼睛、皮肤友好的维生素A。

矿物质

铁：苦菊真的是富铁蔬菜。每100g铁含量高达9.4mg，在植

物性食物里遥遥领先。虽然不如红肉的吸收率，但胜在量大，简直是女性友好蔬菜。吃苦菊的时候，可以在里面搭配个柿子椒，因为柿子椒的维生素C含量高，可以促进苦菊中铁的吸收。

钙：苦菊中每100g含有66mg的钙，虽然没有油菜、芥蓝这些高钙蔬菜的含量高，但在蔬菜里，这个含量也算头部水平，作为非奶类的钙源算是相当不错，尤其里面还含有促进钙沉积到骨骼中的维生素K。

膳食纤维

苦菊的膳食纤维含量超高，仅不溶性膳食纤维就有5.4克/100克，是芹菜茎的4.5倍。这些纤维像小刷子一样，能帮肠道“扫”走垃圾，预防和缓解便秘。里面还有可溶性膳食纤维，如苦菊多糖，膳食纤维的总量就更多了。苦菊多糖和其他植物多糖的功能相似，具有免疫调节、降血脂、抗氧化等作用。

植物化学物

除了常规的营养，苦菊中还有很多种植物化学物，其中非常突出的是叶黄素和玉米黄素，含量高达10300μg/100g，远高于其他蔬菜，约是胡萝卜的40倍、西蓝花的7倍、南瓜的5倍，对视觉健康、抗氧化、延缓衰老都有好处。（来源：科普中国）



东方城乡报社关于拟申报资深新闻工作者荣誉证书和证章人员的公示

根据中国记协《关于2025年资深新闻工作者荣誉证书证章申报的通知》要求，现将东方城乡报社2025年拟申报的资深新闻工作者人员（3名）名单予以公示。

公示时间：2025年8月15日至2025年8月21日。如对公示对象有情况反映，可在公

示期间通过来电、来信、来访等途径向东方城乡报社党政综合办公室反映。联系电话：52161710；联系地址：仙霞西路779号3号楼北202室，邮编：200335。

东方城乡报社
2025年8月15日

姓名	性别	年龄	部门及职务	新闻相关工作年限 (单位:年)		在职 离休 退休
				采编岗位	非采编岗位	
尹寅	女	51	副社长(副总编辑)	30	0	在职
张红英	女	52	新媒体编辑部主任	30	0	在职
吴林田	男	56	党政办工作人员	21	10	在职