

春季芦笋脆嫩鲜甜别错过

春季的芦笋口感脆嫩鲜甜,享有“蔬菜之王”的美誉。一到春天,在很多家常菜、西餐、减肥餐中都能看到它的身影。相比于我们平时吃的大多数蔬菜,芦笋的价格较高,一斤在十几元到几十元不等,这么贵还有很多人爱吃,它究竟是种怎样的蔬菜呢?

芦笋的营养

芦笋也叫龙须菜,学名为石刁柏,是百合科天门冬属中能形成嫩茎的多年生宿根草本植物,我们主要吃它的嫩茎,鲜嫩可口。芦笋本为欧亚大陆的原生品种,也是希腊、罗马时代的珍贵食材,后传入我国。目前我国的芦笋种植面积及产量均居世界首位,有绿芦笋、白芦笋、紫芦笋,其中绿芦笋最为常见,产量也最高。

芦笋外形好看、口感脆甜,深受大家喜爱。芦笋的营养在蔬菜中算是中等,热量较低,只有 19kcal/100g,比春笋热量还低,和大白菜的热量差不多,对于需要减肥和控制体重的小伙伴来说很友好,不用担心多吃会长肉。常吃芦笋还能为我们提供一部分膳食纤维、矿物质钾以及少量的维生素C等营养素。

膳食纤维

在蔬菜中,芦笋的膳食纤维含量虽然不够优秀,但却比大白菜强。有文献提到,芦笋的膳食纤维含量为 0.65%~1.3%;而美国农业部营养数据库中的数据显 示,芦笋的总膳食纤维含量为 2.1g/100g。芦笋不同部位膳食纤维含量不同,芦笋皮和芦笋茎的可溶性膳食纤维含量差不多,但芦笋皮的不溶性膳食纤维含量更丰富,大约是芦笋茎的近 2 倍。不溶性膳食纤维含量高的食物,能促进胃肠的机械运动,增加排便体积和排便次数,预防便秘。

蛋白质

虽然我们不指望吃蔬菜来补充蛋白质,但值得一提的是,芦笋的蛋白质含量在蔬菜中还算不错,为 2.6g/100g,比绝大多数的蔬菜都高。

矿物质钾

芦笋的钾含量很高,为 304mg/100g。比我们常吃的荠菜、娃娃菜、香菜、苦瓜、莴笋、豆角、苋菜、西兰花、白菜等钾含量都高,常吃对改善血压很有帮助。

抗氧化成分

芦笋中的芦丁、山奈素、槲皮素等黄酮类化合物含量丰富,比一般的蔬菜高,紫芦笋还含有丰富的花青素。这些成分都具有抗氧化的作用,也有助于保护心血管的健康。一般情况下,绿芦笋笋尖中的黄酮类化合物含量显著高于笋茎,绿芦笋笋尖(顶部约 5 厘米处)的黄酮类化合物含量大约是白芦笋笋尖的 14 倍。整体上绿芦笋的黄酮类化合物含量显著高于白芦笋,白芦笋的笋尖和笋茎中黄酮类化合物差别不大。还有研究提到,芦笋中的槲皮素可通过改变基因的表达,诱导结肠癌细胞、人乳腺癌细胞等多种不同肿瘤细胞凋亡。抗氧化、抗炎的作用,能帮我们清除体内多余的自由基,减轻身体的炎症反应,在抗肿瘤上也有些帮助。另外,芭乐的热量不高,和苹果的热量相当,脂肪含量只有 0.4g/100g,对需要减肥和控制体重的小伙伴还是很友好的。



芦笋的挑选

芦笋好吃又营养,购买芦笋时要怎么挑选呢?

看外观

新鲜的芦笋汁液丰富,口感甜味较明显。购买时要选择杆部形状正直,笋尖花苞紧密,没有损伤腐臭味,表皮鲜亮不萎缩的芦笋。

看颜色

选择绿色或者发紫色的芦

笋,别选发黄的,那就是不怎么新鲜了。

看底部切口

新鲜的芦笋底部切口不会很干,也不会木质化。可以用手指指甲轻轻掐一下,如果能掐出痕迹并有少量汁液渗出,就说明比较新鲜。买回家之后,根部如果能轻易掰断也说明比较新鲜。

芦笋的贮藏

芦笋采收之后,活跃的嫩芽仍然会继续生长,不断地消耗糖分和其他营养物质,所以买回来后要尽早吃完,否则芦笋的风味会逐渐变淡、汁液流失、口感粗糙。

而且还有研究提到:芦笋的呼吸作用比菠菜高 1 倍,比苹果高 14 倍。在常温下贮藏 3 天就会严重纤维化,质地变硬;在贮藏 5 天时,细菌就会大量繁殖,开始腐败变质;即便在 20℃ 以下的环境中,其品质也只能维持 24 小时。

低温能显著抑制芦笋的呼吸作用,延缓品质劣变的进程,最适宜的贮藏温度为 0~1℃,可以保存 30 天以上;还可以将芦笋先清洗浸泡(不超过半小时),

然后置于 95~100℃ 的热水中 1~3 分钟或 85~95℃ 热水中 1.5~3 分钟,取出沥干水分密封包装好后置于冰箱-18℃ 冷冻,能贮藏近 300 天。

如果买的少,那就准备个容器装上水,将芦笋底部泡在水里,可以让芦笋再“鲜”两三天。

【小结】

芦笋在春季会大量上市,要想吃到新鲜脆甜的芦笋,可得抓紧了。白灼芦笋、芦笋炒蘑菇、芦笋炒虾仁、芦笋汤等都很不错哦!

(摘编自“科普中国”,作者薛庆鑫为注册营养师。)

柴胡：山间草药展现别样姿态

□王晓建

柴胡属伞形科多年生草本植物。它偏爱山坡、丘陵、林间空地等朝阳、干燥又通风的环境。充足光照契合柴胡生长需求,干燥通风能有效减少病害,助力柴胡茁壮成长。

初春,柴胡和其他小草一起从土里“探”出脑袋。它的主茎大概 3~5 厘米,高度约为 15~30 厘米,长相好似小龙虾的腿,歪歪扭扭地在草丛中簇拥生

长。到了炎炎夏日,柴胡迎来了花期,在主茎顶端展开伞状分茎,每条分茎上精心点缀着 12~13 朵小碎花,颜色有黄有白,显得十分可爱。柴胡的叶子和垂杨柳的叶子颇为相似,不过杨柳叶向下垂拂,而柴胡叶则向上生长,展现出别样姿态。

金秋时节,对于柴胡而言,是繁衍后代的关键时期。主茎上的小花儿借助风和小昆虫的帮忙完成授粉后,细小如粉尘

的籽粒便会纷纷脱离植株,随风四处飘散,寻觅生长之地,从而开启新的生命旅程。

关于柴胡,还有一个有趣的传说。很久以前,地主家有姓胡和姓柴的两位长工。姓胡的长工生病后被地主赶出家门,姓柴的长工看不惯地主的行径,便追随姓胡的长工一起逃到山中。姓胡的长工又病又饿,拔了几棵形似竹叶的植物咀嚼根茎,感觉身体轻松了许多。姓柴的长工知晓后,又拔

了一些给姓胡的长工吃,不久后,姓胡的长工就痊愈了。后来,他们用这种植物给人治病,乡亲们便以两人的姓将这种草药命名为柴胡。

在中医药领域,柴胡的药用价值极高。现存最早的本草学专著《神农本草经》中记载,柴胡能治疗心腹肠胃结气、饮食积聚、寒热邪气,还可推陈致新。明代《本草汇言》也提到“清肌退热,柴胡最佳”。汉代张仲景在《伤寒论》里,用柴胡

为主药,搭配黄芩、人参等制成小柴胡汤,专门治疗寒热往来、胸胁苦满等“少阳病症”。著名的逍遥丸中,柴胡也是主药之一,和当归、白芍等配伍,能治疗肝郁气滞引起的多种症状。

现代研究表明,柴胡富含挥发油、脂肪等成分。其水煎剂有解热作用,能抑制疟原虫发育,对结核杆菌和流感病毒也有抑制效果。

柴胡,这种生长在山间的植物,有着独特的生长特性与丰富的药用价值,值得我们深入了解与悉心保护,使其在自然与医学领域绽放光彩。

(来源:《科普时报》)