金秋蟹黄肥，美味要适量

□ 贾彬彬 程景民

中国吃蟹的历史悠久，素有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚，它不但味美，且营养丰富，是一种高蛋白的补品。秋季又是吃蟹的最佳时节，一直就有“西风起，蟹脚痒，金秋正好吃蟹黄”的说法。关于螃蟹，它到底有哪些营养价值，吃螃蟹有哪些注意的地方呢？又该如何选购呢？

对伤口愈合有促进作用

螃蟹中含有丰富的蛋白质和胆固醇，维生素A、维生素B、维生素E以及大量的微量元素硒等营养成分，对人体有着诸多益处。螃蟹中所含的蛋白以及维生素对人体的皮肤有益处，特别是对于人体伤口的愈合在一定程度上有着促进作用。

螃蟹还有着提升免疫的作用，蛋白质以及硒元素可以为人体的免疫细胞吞噬入侵人体的“异物”，以及分泌抗体提供原料，提升人体的免疫能力。蟹富含矿物元素钙和镁，可以对人体起到补钙的作用，镁在神经肌肉的正常运作、血糖转化等过程中会发挥重要作用。蟹还有抗结核作用，吃蟹对结核病的康复有很大的帮助。

生蟹、死蟹不能吃

螃蟹要吃鲜活的，死蟹不宜吃。螃蟹体内有较多的组氨酸，一旦死亡，各种细菌会在蟹体内大量繁殖，促使组氨酸生成对人体有毒、有害的组胺。随着死亡时间的延长，组胺越来越多，毒性就越来越大。

螃蟹要蒸熟煮透，生蟹不要吃。由于螃蟹本身喜欢进食腐烂动物以及各种小生物，其各部位含有较多的病菌以及各种致病微生物。不要存有侥幸心理，一定要煮熟再吃。

螃蟹四个部位不能吃：蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠。肠、胃属于消化道，腮是呼吸器官，这些部位容易积累污物；蟹心作为循环系统内脏，食用后容易造成过敏、腹泻。

螃蟹虽美味，但不可多食。螃蟹是一种高蛋白、高嘌呤、高胆固醇的食物，按我国膳食指南的推荐，每天的水产品合适数量是75～100克，换算成螃蟹来说，大概是健康人群每天可以吃2只螃蟹。

螃蟹的胆固醇含量较高，尤其是蟹黄部分，建议心脑血管疾病患者吃螃蟹时适量食用蟹肉，少吃蟹黄。

选购螃蟹分四步

看。优质蟹的背甲壳呈青灰色，有光泽，腹部为白色，金爪丛生黄毛，色泽光亮，脐部圆润，向外凸，肢体连接牢固呈弯曲形状，个大而老健，如果背呈黄色，则肉较瘦弱。此外，如果是活动有力，四处乱爬的蟹则是健壮的好蟹。

掂。对外观符合要求的蟹，要逐个用手掂一掂它的分量，手感重的为肥状的蟹。此招不适用于河蟹和活的海蟹，因为这些蟹常常会被五花大绑。

拉。如果购买的是已死的海蟹，要观察蟹的腿，如蟹腿完整无缺，轻拉蟹腿有微弱弹力，表明是新鲜海蟹，若是不新鲜的海蟹，轻拉蟹腿，不仅没有微弱力，而且蟹腿容易断落。

闻。如闻到海蟹有腥臭味，说明海蟹已腐败变质，不能再食用。食用腐败变质的海蟹极易造成食物中毒。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

食言食語 栏目主持人：程景民

网红低脂全麦面包，可能会让你“越减越胖”

□ 科 文

全麦、高膳食纤维、低脂肪……减肥的人应该都对这些关键词很熟悉了。然而，“我真的快疯了，怎么越减越肥呢？”“这种涉嫌虚假宣传的行为，一定要重罚！”网友们愤愤地表示。近日，一款带有这些“标签”的全麦面包，很可能会导致“越减越肥”。据媒体报道，9月1日，涉嫌对能量、碳水化合物等营养参数“低标”的田园主义全麦面包商品在京东、天猫等平台下架。

视觉中国供图

此前，上海市消保委官方微信发布检测报告显示，号称销售第一、薇娅带货、丁香医生推荐的田园主义全麦面包，实测能量高出宣传40%，碳水化合物比标称多出约16%。随即，“田园主义轻食家”在官方微博发布声明称，自即日起，对检测报告中所涉及的全麦面包产品暂停销售，并安排相关产品进行多机构、多批次复检。薇娅经济公司谦寻控股在官方微博宣布，停止公司旗下所有主播与田园主义全麦面包合作。

在电商旗舰店，田园主义全麦面包下架前宣称“100%全麦粉含量，只用全麦粉，减少精制面粉热量摄入”，“轻卡低脂，去糖去油，告别多余热量”，“面包本体即面包制作过程中不添加蔗糖、油脂”。

从上述商品表述来看，田园主义全麦面包重点强调了“低脂”“不添加蔗糖”等概念，却并未承诺“低热量”“低糖”。而众所周知，碳水化合物是人类重要的能量来源。以国标《预包装食品营养标签通则》GB 28050-2011规定的“低脂”“低糖”“低能量”宣称要求为依据，田园主义全麦面包属于低脂食品，但其标称的碳水化合物含量是“低糖”标准最大限值的6.7倍-7.3倍，所含能量约是“低热量”标准最大限值的4.49倍-4.96倍。由于低脂不低糖，田园主义实际热量并不低。

为什么普洱陈茶比新茶好

□ 谈宜斌

普洱茶是黑茶类中的著名品种，原料生产于云南西双版纳和思茅所辖的澜沧江沿岸各地。历史上称现在的普洱市为普洱府，是滇南地区重要贸易集镇和茶叶市场，四周各地将所产的茶叶集中在这里加工后再销往外地，故以普洱茶为名。简称“普洱”，古代亦称“普茶”。

早在唐代，普洱茶就很出名。南宋李石的《续博物志》记载：“西藩之用普茶，已自唐朝。”唐代樊绰的《蛮书》也载：“茶出银生城界诸山，散收,无采造法，蒙舍蛮以椒、姜、桂和烹而饮之。”有人考证，“银生城界诸山”指的是今天的西双版纳，看来当地土著人饮用普洱茶，确实在唐朝就很盛行。宋朝普洱这个地方曾是著名的“茶马市场”，其茶叶已销往西藏、贵州、四川、上海等地和缅甸、印度等国。明朝还出现了加工蒸制的团茶，明代谢肇淛的《滇略》说：“士庶所用皆普（即普洱茶）也，蒸而团之。”清朝普洱茶已达到极盛时期，清初的《滇海虞衡志》叙述：“普茶名重天下，此滇之所认为产而资利赖者也。入山作茶数十万人，茶客收买运于各处，每盈路，可谓大钱粮矣！”

普洱茶采自优良的云南大叶种，它发芽早，生长期长、产量高。以鲜叶为原料，经过杀青、揉捻、晒干制成晒青毛茶，被称为“新茶”或“生茶”。从外观上看，这种茶比一般的茶叶要大，叶子裹得较紧，肥壮而厚实，有的还有毫毛，泡开后汤色嫩绿清澈。由于新加工的普洱茶存放时间短，含较多未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，喝后舌头发麻，有苦涩味，尤其是肠胃有毛病的人，会导致胃病复发，消化功能紊乱，所以新普洱茶最好是不喝或少喝。

一般茶叶新茶比陈茶好，而普洱茶却陈茶比新茶好。在新茶的基础上，经过适度喷水，渥堆、晾干、筛分等再加工制成圆茶、砖茶、坨茶等紧压茶（亦有散茶），放在合适的仓储环境中陈化发酵三五年，进而产生大量的有益菌群，使茶褐素、茶多糖、茶多酚等的含量得到大幅度增加，其苦涩味和麻舌感便会消失，以达到醇香悠远、品饮甘美的风味境界。且还有健胃生津、理气去积、醒酒提神、降脂减肥、促进新陈代谢等保健功效。这用一句时髦话说：“朋友是老的好，普洱是陈的香。”

当然，这并不是说普洱茶越陈越好。茶学泰斗、中国工程院院士陈宗懋认为，普洱茶采下后，经过陈放2～3年就变成熟茶了。3～5年是普洱茶最好的时候，再长就不好了。有资料说普洱茶保质期6年是最好的，也有说陈放10年以上的普洱茶才是好茶，这都是没有科学根据的。

关键在于普洱茶的品种质量，如果加工前茶叶质量不过硬，或者加工不到位，储存不当，无论存放多久，品质都不会好。因此，要想喝到好的普洱茶，一是要原料好，二是存放期要适当，三是要收藏得法。据报道，1963年在清理故宫的贡茶时发现有大量的普洱茶，包装和保存都很好，没有霉变。不清楚是哪个皇帝时期就保存的，最迟也应该是在光绪、慈禧时期。由此推论，这些茶少则数十年，多则已有上百年了。本着普洱茶越陈越好的理念，有人将其样品冲泡品尝，得出的结果却是“汤有色，但茶味陈化，淡薄”，没有饮用价值。

喝普洱茶最要紧的是用开水冲泡，茶叶和水的比例为1:30，因多年存放的普洱茶容易沉积灰尘，第一泡叫“洗茶”，即把茶叶放入大壶大茶盅中，倒入100℃的开水，等10～20秒钟后用竹筷子搅几下，将水滗出来倒掉。第二泡茶叶才逐渐舒展开来，慢慢出汤。第三四泡是口感最好的，可以连续冲泡七八次。茶汤红艳明亮，滋味醇厚回甜，具有独特的陈香。

（作者系中国科普作家协会会员）

论谈喝吃

荞麦，洒向人间都是爱

□ 单守庆

“立秋荞麦白露花，寒露荞麦收到家。”谚语的前半句和后半句都说到了“荞麦”，可见这不是简单的重复，而是特别在意地强调。被誉为“语言之花”的谚语，对荞麦如此重视，不妨采用科普创作的拟人化手法，让荞麦也来说说自己。

白露时节，荞麦花盛开，远远看去，那是白茫茫的花海。据国家统计局数据显示，2019年，我国荞麦种植面积大省是陕西省、内蒙古自治区和宁夏回族自治区。在这些荞麦主产区，都有因荞麦花而形成的热门旅游景点，正如唐代大诗人白居易所描绘的“独出门前望野田，月明荞麦花如雪。”福建省莆田市一名摄影师从东南沿海来到大西北，只为把镜头对准的小小荞麦花汇聚的大气磅礴，让更多人分享荞麦花海。

南方人眼里四季有花，可他们何以为我们荞麦花远道而来呢？那是因为我们荞麦受不了高温旱风，又畏惧霜冻，在气候凉爽、昼夜温差大的地方，更容易呈现唐代大诗人温庭筠笔下的“日暮飞鸦集，满山荞麦花。”我们荞麦的祖籍在中国。

古往今来，我们荞麦一直被写入粮食的花名册。可我们和玉米、水稻、高粱等粮食作物不同，甚至和名字中有“麦”字的小麦、燕麦也不同，它们都是禾木科植物，而我们是双子叶蓼科植物。在我们荞麦家族里也有分类，这从长相上就能看出来：一类是苦荞麦，锥形卵状体形，上尖下圆，满身黑皮肤；一类是甜荞麦，三角形卵状体形，棱角分明，一身棕褐色或棕黑色皮肤。

苦荞麦味苦，甜荞麦味甜，共同成就了我们荞麦风味独特的美食价值。荞麦面条、荞麦糍粑、荞麦发糕、荞麦煎饼、荞麦凉粉、荞麦猫耳朵、荞麦茶……1935年10月19日，红军长征经过陕西省吴起县张湾子村时，村民张廷杰用最好的臊子荞麦面招待过红军。

我们荞麦既可制作受人称道的食品，又能进行药食同源的食疗，还出现在中药材名录里。《本草纲目》《本草备要》《奇效良方》等中医典籍里都有荞麦功效的记载，比如：降气宽肠、磨积滞、消热肿风痛、除白浊白带、脾积泄泻。

从观赏的花到美食的吃再到治病的药，人们都说我们荞麦的贡献“不赖”，可我们并没到此止步，又通过荞麦壳的综合利用，制作生活日用品、医疗用品。荞麦枕头、荞麦耳枕、荞麦脉枕，都大受欢迎。在宁夏回族自治区盐池县春雪非遗扶贫就业工坊，还建起了“枕头文化馆”，陈列30多种枕头和荞麦壳、艾绒、糜子、薰衣草等七八种枕头填充物。

“荞麦浑身是宝”，我们经常听到这样的赞美声，也不断看到人们为我们荞麦家族兴旺发达而付出的努力。在刚刚过去的3个月里，发展荞麦产业、繁荣荞麦文化的信息接连不断：6月，名列中国荞麦种植第一大县的陕西省定边县，有几位来京办事的同志忙里偷闲，特意来到食品行业的一家媒体，为继续做大做强荞麦产业收集信息、寻计问策；7月，第四届中国燕麦荞麦产业大会在内蒙古自治区乌兰察布市举行，大会的主题是“燕麦荞麦三产融合助力乡村振兴发展”；8月，宁夏的荞麦产品亮相第五届中阿博览会。

欢度节日，人们也让我们荞麦来助兴。新华社记者曾用图文记录了宁夏西海固地区2021年“荞麦灯盏里的元宵节”：用荞麦面捏好灯坯后，一只手转动灯坯，一只手拿着剪刀随转随剪，几圈下来，荞麦灯盏穿上了美丽的“花裙子”；把蒸熟的灯坯摆上餐桌；在荞麦杆上缠绕新棉花制作灯芯。大家一起静静地做灯、守灯。元宵之夜，人们享用中秋美食荞麦灯盏之前，在荞麦灯盏点燃之时许下美好的愿望。

白露时节，我们荞麦来表白：荞麦，洒向人间都是爱。

（作者系中国药膳研究会副会长，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

适食秋粥滋肺润燥

□ 夏 普

视觉中国供图

秋风在给人们送爽的同时，还带来了季节主气——燥。中医认为，燥易伤肺，人体在秋季可由此产生诸多津亏液少的“干燥症”。此时若在晨粥中加入一些能生津增液的食物，则可以起到良好的以水行舟、滋阴润燥的功效，既可补充营养，又能蠲除秋燥，实乃一举两得。而且粥性味平和，温燥、凉燥皆宜。下面介绍几款应季秋粥，人们宜择食。

梨粥 梨2只，洗净后剖开去核，连皮切碎，与粳米100克同煮为粥。梨不仅为“百果之宗”，亦是秋季润燥第一果，对秋天干咳少痰或胶痰难咯之“燥咳”以及口干鼻燥有较好的疗效。此粥可作为秋季常食的保健食品。

胡萝卜粥 胡萝卜250克，洗净切碎，加粳米100克，和水煮粥。对秋天人体出现的皮肤粗糙、口唇干裂、两眼干涩、头屑增多有一定效用，同时还可辅助治疗夜盲症及眼干燥症。

荸荠粥 荸荠250克，洗净去皮切碎，粳米100克，加水制粥。荸荠有生津润燥，清音化痰的作用，煮粥后可用于秋季咽干、口燥、音哑以及咳痰不爽。

藕粥 鲜藕150克，洗净切碎，粳米100克，先将粳米煮粥，快熟时加入藕。“秋藕最补人”，此粥不仅是秋季老幼妇弱皆宜的良好滋补品，而且兼有润燥之功，可辅助治疗秋燥引起的口干舌燥、鼻干出血等症。

芝麻粥 芝麻50克，粳米100克，先将芝麻炒熟，研成细末，待粳米煮熟后，拌入芝麻末同食。《饮膳正要》谓：“秋气燥，宜食麻以润其燥。”此粥对秋季毛发脱落、肺燥咳嗽以及便秘颇有效验，尤可作为老年人常服的保健食品。

金风起，掰玉米

□ 梁永刚

在秋收这场露天大戏中，玉米绝对是主角，占据着重要戏份，关联着农家冷暖。当金风褪去青纱帐最后一抹绿色，玉米闪亮登场了。

昔日乡间，掰玉米收高粱，全靠两手忙，累得瘫地上，现如今，都是机器收，秸秆还田，省心省力。

旧时吾乡掰下来的玉米，都是囫囵个儿，顶着毛缨，带着包衣，称为带包儿玉米。外乡也有直接剥成净棒儿再掰的，不带一片包衣，又叫光穗儿、光肚儿玉米，掰完拉到场上晒，晒干忙里偷闲抠，抠成籽粒摊开晾，待到焦干装进缸。

白天掰，晚上剥。一堆堆玉米，散乱遍布院内，小山似的，中间只留下窄狭的过道。月色溶溶，一家老小，席地而坐，嘴里扯着闲话，手却一刻不停，拿玉米，拽红缨，撕口子，剥老皮，留嫩衣，一连串的动作，令人眼花，却不慌乱。夜色沉沉，人生倦意，虫鸣声逐渐稀疏，只留下满地月光，透着金黄。每一个剥好的玉米棒，头上都顶着三两片包衣，两两对系后，再像辫头发辫一样，辫成一条长龙。旧时吾乡，堂屋房檐下，都楔有一溜木橛儿，一年四季，风物各异，麦收前挂蒜辫，三伏天挂辣椒。玉米堆天涌地，房檐下挂不完，还要吊树上，悬墙上，钩梁上。玉米辫死沉，往低处挂，还好些，最多就是咬咬牙，踮踮脚尖。离地越高，越难挂，一人站板凳上，一人在下面递，都不轻闲，累得够呛。少年时代，我经常帮大人挂玉米辫，那时候父亲也就四十来岁，身体壮实，抓着铁丝，连举带挂，一气下来。偶尔遇到长些的玉米辫，父亲就叫我：“添只蛤蟆四两力，你也过来搭把手。”父亲并不是真心让我帮他，看我坐地上，栽嘴打瞌睡，想给我提提神儿，多给他作会伴儿。秋收过后，随便走进一户人家，入眼都是蜿蜒如龙的玉米辫，檐下挂的，墙上垂的，树杈系的，梁头吊的，宛如一盏盏火红的灯笼，照得村庄明堂堂，黄得耀眼，亮得瓷实。

该挂的玉米棒，渐次走上了高处，剩下的，剥成光棒，晒干脱粒。有风有日头，三五天工夫，玉米晒得离了骨，抠下一粒，放嘴里咬，嘎蹦脆。新玉米下来，吾乡有尝新的习俗，磨面嗑仁儿拉糁儿。在我幼时，没有玉米脱粒机，都是用手抠。秋夜寂寂，凉风爽爽，各家各户都在抠玉米，或几人围坐簸箩四旁，或一人面前摆个盆筐，这是昔时乡间一幕再寻常不过的劳作场景，也是一帧浸染着浓郁乡情的民俗画卷。冬日农闲，冬夜漫长，一家人围个圈，烤着火，说着话儿，抠着玉米，暖意融融。抠着抠着，肚子饿了，烧两块红薯，炒一捧玉米。红薯甜，玉米香，是属于那个年代乡村冬夜的独有味道，滋养了我的舌尖和童年记忆。

老辈人说，好玉米籽密，抠玉米行稀。玉米收成好，个头大，看着稀罕人，金黄饱满，油光发亮。籽粒密的玉米棒，就像满口好牙，挨得近，挤得紧，不好抠，须借助玉米锥子，穿几道沟，剔掉几行，增大空隙。早先的玉米锥子，都是找铁匠打的，回来自己安个木柄。后来有了起子，也就是螺丝刀，穿玉米更趁手，便替代了锥子。年幼时，祖母不让我摸锥子，怕伤着手，总是自己穿几穗，扔过来让我抠。小孩子的手，皮肤嫩，没茧子，又不戴手套，抠时间长，会磨出泡，明晃晃，水亮亮，灯泡似的。大人们手掌宽，劲大，嫌抠着慢，干脆一手拿穗玉米，十字交叉对着搓，籽粒纷纷往下落。还有人，左手握个玉米棒，右手拿个玉米芯当拨棒，相互对搓，几圈下来，籽粒掉光。

抠玉米，抠的是籽粒，磨的是性子。遇到稀稀拉拉窟窟窿窿的“老婆儿牙”，或者经雨受潮芯沤棒烂的“芝麻酥”，手不能慌，心不能急，要么一籽一粒慢慢抠，要么挑拣出来另处理。“老婆儿牙”是吾乡俗称，就是受粉不匀或受粉不足的玉米棒，先天不足，发育不良，身体羸弱，歪脸撇嘴，籽粒少，大而饱，豁豁牙牙，最不好抠。“芝麻酥”是另外一种劣质玉米棒的别称，生长过程中，玉米芯淋了雨经了水生了虫，泡烂了沤槽了蛀空了，没有了筋骨，只剩下腐殖，抠得猛，用劲大，连籽带芯一齐下，碎屑掺杂到干净玉米籽里，不好剔除。

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）