

食品“披金戴银”就真的金贵吗

□ 范志红



吸收的金银粉，最终只会穿肠而过，其效果也无非是让排泄物显得“金贵”一些，并不影响健康。

营养课进行时

金箔巧克力、金箔冰激凌、金箔蛋糕以及金箔牛排、金箔寿司……近年来，添加了金银箔粉的食品很是流行，因其“披金戴银”颇显“尊贵”，深受消费者追捧，一度成为网红食品。可它们真的金贵吗？

选择食品注重品相固然没错，但靠“披金戴银”包装食品实在不可取。其实，根据我国相关规定，金银箔粉类物质不是食品添加剂，不能用于食品制作当中。

当然，如果添加的金银箔粉达不到其纯度要求，也可能携带入其他的金属污染，比如铅、镉、铬、镍等元素，它们却可能被人吸收。这种情况下，如果经常食用的话，就可能对人体健康造成损害。

有人可能会问：听说古代有“吞金而亡”的说法，吃金箔会不会造成内脏的伤害？这也不必太担心。“吞金自杀”时所吞的是金块，它或卡在咽喉处造成窒息，或在下坠过程中划破消化道，伤害人体脏器，造成内出血等情况，从而致人死亡。

市场监管总局等三部门严查生产经营含金银箔粉食品违法行为。（视觉中国供图）

金银箔粉吞入腹中再穿肠而过，这是一种资源浪费，既没有营养价值，还有可能引入重金属污染；另一方面，它给商家带来暴利，影响市场经济秩序；更重要的是，它所引导的是一种奢靡之风，与社会主义核心价值观相违背，与环保节约的理念相抵触。

所以，如果大家发现有商家打着加入金银箔的旗号销售高价餐食，不要因为好奇而追捧食用，而应当向市场监管部门投诉举报。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）

傣乡美食：昆虫菜

□ 单守庆



怪有营养的，为彩云之南的傣乡美食增光添彩了。诠释了“七彩云南”最大的特点，就是民俗文化的多样性，特别是特色美食的多样性。

“蚂蚱能做下酒菜”。蚂蚱，也称“蝗虫”，是一种世界性农业害虫，也是味道鲜美、营养丰富的食品原料。有的地方还给它送了个“飞蝗”美称。吸收了中医药学的傣族医学药学，也赞同《本草纲目》的记载：“蚂蚱有止咳平喘、解毒、透疹等作用，能治疗多种疾病。”

“三个蚊子一盆菜”。这个说法其实是个误会，亦被误解。其实那盘菜里装的并非蚊子，而是蚂蚱。原来，是游客到云南傣族餐馆用餐时，误把蚂蚱当成蚊子了。

载：蚜醢（蚁卵酱）、稠（蝉）、羸醢（蜗牛酱）。古代中医名著也有“昆虫食疗”的记载：《神农本草》记载药用昆虫 21 种；《本草纲目》记载药用和食用昆虫 76 种。昆虫种种，入药入膳，既香鲜美，又有食疗养生作用。

傣族虽然爱吃昆虫菜，但吃得很慎重，也很讲究。为了防止食物中毒、细菌污染，确保科学食用昆虫，他们有“三不”的共识：不吃不认识的昆虫，不吃生昆虫，不贪吃昆虫。

昆虫，有可食用的，有不可食用的。据报道，世界各地可食用昆虫有上千种。在 2022 年全国两会上，昆虫学专家、全国政协委员、中国林业科学研究院首席专家杨忠岐建议，把食用昆虫加入国人食品目录清单。据他介绍，从世界范围看，南亚、非洲和拉丁美洲的许多地区都有食虫的习惯。

饲养增殖效率高，能帮助应对全球变暖、环境污染造成的粮食问题。昆虫疫病没有一种会传染到人体和家畜。欧盟已于 2021 年通过立法，将昆虫列入人类食物名录清单。

对开发和食用昆虫存在的问题，杨忠岐在提案中写道：“食用昆虫产业化还需国人克服心理障碍，此前舆论宣传和教育方面极少论及昆虫的有益价值和生态系统的贡献，忽略了其巨大的经济价值。”

全方位多途径开发食物资源，有很多工作要做。比如，多角度、长期性开展昆虫菜研究，研究成果用于推广应用，让昆虫菜成为更多餐桌上的新贵。

（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）

傣族，我国 55 个少数民族之一。同藏族、回族、彝族、水族、白族、鄂伦春族一样有自己的民族历史，傣族历史叫傣历。4 月（即傣历 6 月）中旬，便迎来他们为期 3 天盛大的传统泼水节，庆典活动中，他们喜爱的昆虫菜也纷纷亮相。

昆虫菜，以食用昆虫为原料，加入调味料，采用煮、炸、烤等烹饪技法制成的菜肴。由于各地食用昆虫资源、饮食习惯的差异，食用昆虫的情况也不同：有的视其为珍品，有的认为“不可接受”。昆虫菜通常被列入“特色菜”。

最具特色的昆虫菜在哪儿？走进傣族人口最多的云南，就见识了昆虫菜之多、之精、之美。“云南十八怪”，其中一大“怪”，就是“虫子做成菜”。游客如此感慨。昆虫菜之“怪”，让游客有了新的体验和认知：“虫子做成菜”，怪香的，怪鲜的，

田横岛，这个名字对于不少读者来说，可能是陌生的，或许有人还会问：“田横岛在什么省海湾？”“田横岛是何岛？”……

诚然，就田横岛当下的知名度而言，远不足与海南岛、崇明岛等大岛相比，以至于与刘公岛、金门岛、马祖岛等小岛的知名度相比，也要逊色好几分。殊不知，田横岛在我国历史上却是赫赫有名，且是个有着极丰厚人文景观的历史古岛。

据史书记载：春秋战国时，今黄海岸山东一带，大多属齐国管辖，齐威盛极一时，为战国七雄之一，可惜后来国力式微，被秦所灭。秦末，作为齐国贵族的田横从兄田儵起兵，重建了齐国。秦末汉初，正是群雄争霸、逐鹿中原的混乱时期。当时的齐势单力薄，在刘邦手下大将韩信的重兵围攻下，再次亡国亡家，齐王田广也被斩杀。时为齐相的田横遂率部五百余将士退踞黄海中的一荒岛，以图做最后的抵抗。

汉高祖登基后，遣使召田横降，命田横随使来朝拜，田横不愿俯首称臣，于赴洛阳途中自刭。噩耗传到岛上，铮铮铁骨的五百将士一个个忠肝义胆，宁为玉碎，不为瓦全，竟集体挥刀殉节，这种横刀向天笑的悲壮殉难故事惊天动地，泣鬼神。世人感其忠烈，遂命此岛为田横岛。

自此，田横岛悲壮的一幕永远定格在历史的册页里。史家把那一幕历史悲剧称之为千古绝唱，诗人把五百壮士视死如归、慷慨殉节的壮举奉为铁血风骨的民族精神。难怪抗日战争时，徐悲鸿要作巨幅《五百壮士图》，其寓意其寄托还用文字做诠释吗？！遗憾的是，这个充满传奇色彩的岛，被历史的尘埃掩埋了。两千多年来，它渐渐与寂寥荒蛮为伍。复一年，唯杂草枯了又青，青了又黄，月缺月圆，唯海涛述说着田横与五百壮士的故事……

是明珠，只要擦拭，也总会闪亮。

当历史翻到 1992 年时，人们像哥伦布发现新大陆的重新发现了田横岛，或者更确切地说，真正发现、认识了田横岛潜在的价值。

我有晕海病史，把乘海船视为畏途，但一听说安排去田横岛，乐得什么都忘了。著名诗人叶文福说得更干脆：“到山东，其他地方可以不去，田横岛非去不可！”

大概是为了让我更深切地体会田横岛的悲壮，那天风急浪高，那渡海之船在大海的波谷之中显得渺小而又渺小，我被吓得五脏六腑都差点吐了出来，也真是够“悲壮”的。

到了岛上，使我惊得目瞪口呆，原来这儿已不是衰草凄凄的荒凉之岛。已由公司斥资 1.5 亿元建成了一个初具规模的集现代文明与古朴风情为一体的旅游度假区。吃的玩的应有尽有，目前试营业已是游人济济。据说有集团准备把田横岛建成一个 21 世纪的海上乐园，建成一个东方的夏威夷，前景十二分诱人。

在五百壮士墓的南侧，在岛的最高点，一座高达 17.6 米的田横雕像及义士群雕，巍然屹立，田横拔剑雄视茫茫大海，一派豪气，令人肃然起敬，感慨系之。在我国绵长的海岸线上，各种岛屿星罗棋布，但像田横岛地理位置这样得天独厚，自然景观让人看不胜看的小岛实在是凤毛麟角。田横岛的开发开放实在是很有意义的举措。

那天山东师范大学的宋遂良教授建议拍一部有关田横及五百壮士的影片，竟博得一致赞同。如果此片一公映，用上海话说：田横岛名气不要太大呢。（作者系中国作家协会会员）

田间美味鱼腥草

□ 刘婷 程景民



（视觉中国供图）

痈排脓、利尿通淋、健胃消食等功效，主治肺痈吐脓、痰热喘咳、热痢、疮毒等。很多医学典籍中都有记载，《本草纲目》中说：“散热毒痈肿，疮痔脱肛，断店疾，解秽毒。”《分类草药性》提到：“治五淋，消水腫，去食積，補虛弱，消腫脹。”

现代药理学研究表明，鱼腥草中含有的挥发油、鱼腥草素等多种成分，对肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌等多种致病菌，以及流感病毒、钩端螺旋体等有较强的抑制作用，能增强白蛋白和巨噬细胞的吞噬能力，提高人体免疫力。除此之外，大量研究证实，鱼腥草具有抗肿瘤的作用，不仅适用于空勤人员，也适用于常常接近辐射源的人员，如接触电脑手机、影像 CT 等人群，常喝鱼腥草茶，可减少辐射对身体的伤害。

鱼腥草药食两用，从魏晋时起，鱼腥草便正式作为药用，以“鱼腥草”之名收入医药典籍。鱼腥草营养价值丰富，含有钙、镁、钠、钾、铁等多种成分，蛋白质、膳食纤维、钙含量极高，是一种常见

的野菜。因其口味独特，真应了“爱之欲生，恨之欲死”这句话，爱吃的人视为配菜佳肴。鱼腥草食用方法很多，可炒、可凉拌、可炖汤。川渝人常取其白白嫩嫩的根茎或嫩叶，搭配小葱、蒜泥、盐和醋，再撒上辣椒面、芝麻。最后泼上热油，那热气一激，香味扑鼻，配上一碗白米饭，真是再下饭不过了。

生活中，鱼腥草制作的茶饮不少，效果

春暖大地，正是鱼腥草生长的旺盛期，也是吃鱼腥草的季节。在川渝地区，出门提个小袋子，拿把小铁锹，结伴去田间地头挖鱼腥草，也不失为踏青游玩之趣。

鱼腥草历史悠久，早在两千多年前，越人碰上罕见的荒年，穷苦百姓就靠着这小小的野菜饱腹。唐朝诗人杜牧在安徽宣城游历山水时，见到山涧中的鱼腥草，写下了“敲草芽浮光，句吐水解胀”的诗句。

鱼腥草别名多，药用价值也不少，鱼腥草又名侧耳根（折耳根）、臭草、猪鼻孔等，《本草纲目》记载：“其叶腥气，故俗称鱼腥草”。它常生长在村边、田埂、塘边以及山坡背阴处等气候湿润的地方，广泛分布于我国南方地区，别看其苗条瘦小，药用价值可不小呢！中医认为鱼腥草味辛、性微寒，入肺经，具有清热解暑、化痰止咳、消

“吓煞人香”碧螺春

□ 陈雪芳



图为苏州市吴中区东山茶农汤飞鹤徒手炒制碧螺春新茶。（视觉中国供图）

采摘下来，挑拣、杀青、揉捻、搓团显毫、烘干，全手工操作。对村民来说炒制碧螺春是一项生计，更是一种技艺传承。

虽然很多地方都有碧螺春，但最早产于苏州洞庭山，也就是吴中的东山和西山。坐拥太湖，山有水，得天独厚的地理优势，特别有利于茶树和果树生长。或出于用心，或无心插柳，村民们将果树和茶树间杂种植，年复一年，茶树、果树的根脉就长到了一起。于是乎根脉相通，气息相融，令人惊奇的是，果树之果竟然有了茶的清香，而茶树之叶也有了果的香甜，炒制出来的茶叶亦散发出其独特香气。可以想象当时的茶农是怎样的惊喜，一定是脱口而出：“乖乖，味道香得吓煞人！”于是就有了“吓煞人香”的茶名。这个名字乍一听很不雅，其实“吓煞人”是苏州人的常用口头语，有“不得了”“了不得”之意。据说当年康熙皇帝下江南，饮用之后赞不绝口，一向茶名就微微皱起了眉头，略一沉吟，大笔一挥，赐名“碧螺春”。不管传说是否属实，但从形状和色泽来看不仅贴切还富有诗意和内涵，好听也好记。由于碧螺春深得饮茶人喜爱，各地都开始炒制碧螺春。但懂茶人细细品来，就立马能品出不同来。

有外地朋友问我，为什么洞庭山碧螺春与其他地方的碧螺春看起来差不多，口感却不一样？我就跟他讲洞庭山独特的地

理位置、气候以及种植特点。朋友恍然大悟，说怪不得呢，洞庭山碧螺春确实是别的地方效仿不来的。后来我特地去山里看村民炒制碧螺春，发现了其奥秘。

村民们炒制茶叶用的还是传统方法，大铁锅、干柴、手炒。干柴是果树修剪下来的晒干的枝桠，燃烧时自带果香气，在香气的熏陶之下，茶叶焉能不香？铁锅受热均匀，更易掌握火候。炒制茶叶时烧锅的温度也是有讲究的。杀青：锅温 190—200℃；揉捻：锅温 70—75℃；搓团显毫：锅温 50—60℃；烘干：锅温约 30—40℃，如此烦琐复杂，炒茶的和烧火的要配合默契，换句话说，炒制碧螺春没有过硬的技艺是不行的。炒制过程要做到手不离茶，茶不离锅，一边揉一边炒，一边炒一边揉，等起锅时，茶叶形状卷曲就像一个个体小而带着绒毛的青螺，真可谓曲似螺，白毫隐翠，碧螺春，茶如其名。

好茶须用好水。茶圣陆羽《茶经·煮》记载：“其水，用山水上，江水中，井水下。”意思是泡茶最好的水是山泉水。陆羽一生为茶痴迷，在我眼里他是神一样存在，他的三卷《茶经》惊震古今，可能穷其一生我最多也只能初知皮毛，但泡茶我是有心得的。如今江水和井水不再饮用，自来水含有漂白粉，会影响口感，实在没有山泉水，我会用过滤的饮用水，杯子是透明玻璃杯。碧

螺春是茶树第一茬嫩叶采摘制成，极其娇嫩，因此是不能用 100℃ 沸水冲泡的。水烧开后注入玻璃杯中，等水温降到 80℃ 左右，用竹匙取出适量碧螺春，徐徐放入杯中，芽叶入水开始舒展，如婀娜女子翩翩起舞，杯中之水也随之成了莹莹绿色，香气蒸腾，沁人心脾，观之悦心，闻之提神，饮之生津。

我有一把上好的紫砂壶，心想着用紫砂壶冲泡碧螺春，会不会更好？当然水温也是控制好的，结果发现，紫砂壶冲泡的碧螺春香气更加浓郁。不过，尝试下来，我还是喜欢用透明玻璃杯冲泡碧螺春，因为透过玻璃杯不仅可以看到碧绿晶莹的茶色，还能看到茶叶在水中舒展蹁跹之妙趣。用紫砂壶冲泡，就算倒入白瓷杯中，也只能看到茶汤之色，看不到叶芽之美，总感觉有点缺失。一边观赏，一边品味，这可见从眼睛到心灵的愉悦和享受，悠悠亦乐哉！

最好的碧螺春是“明前碧螺春”，顾名思义，明前碧螺春就是要抢在清明前采摘炒制完成。每年从茶树起芽到清明节，也不过才半个月左右的时间，可见这小小的茶叶已是占尽了天时地利人和，每一芽都浓缩了春天草木之精华。

工作之余，相约好友，坐下来，促膝品茶，笃悠悠，好不惬意。在碧螺春的香气缭绕中，身心像茶叶般舒展开来。（作者系中国作家协会会员）

苏州洞庭山漫山遍野的茶树，是被一场春雨唤醒的。它们发出喜悦的欢呼，较劲的你追我赶地鼓出芽苞，不几天就展开了嫩生小手一般的叶芽。在阳光雨露的滋润下，应和着太湖柔和的呼吸，葳蕤成一片茸茸的春意。

村民们也展开了笑颜，一年中采茶、制茶最繁忙的时候到了。他们要赶着时节炒出碧螺春。将茶树上最嫩的叶芽