

尽享柿子美味，要跳出这些认知误区

□ 谷传玲

营养课进行时

柿子好吃！熟透的柿子香甜可口，口感顺滑Q弹，不仅可以咬着吃，还能吸吮着吃。柿子营养丰富，但是有些传言让大家望而却步，难以尽享其美味。

误区一：柿子最补胡萝卜素

柿子颜色金黄，有人以为吃它最补胡萝卜素。其实不然，它的胡萝卜素含量只有胡萝卜的6%和芒果的3%，在两位“大神”面前真有点不值一提。

柿子最大的营养优势是富含维生素C，每百克含量为30毫克，吃100克柿子就能满足每日维生素C需求的30%。

我们拿它跟维生素C含量高的柑橘类水果比一比：蜜橘含19%、柠檬含22%、柚子含23%、柿子含30%、橙子含33%，就知道这个含量还是挺高的。

误区二：柿饼上的白霜是防腐剂

柿子每百克的能量约为65—79千卡，跟石榴、山竹、荔枝、桂圆、无花果的能量相当，在水果中算是中等偏上。

这个能量是西瓜的两倍多，不过我们吃柿子不会像吃西瓜那般猛。小巧可爱的火晶柿子两个大概80—100克，可以吃

俩。中等个头的脆柿子，一个约100—150克，就吃一个吧。大个头的磨盘柿子，一个就差不多半斤，就吃一半吧。

很多朋友钟爱的柿饼，每百克的能量高达255千卡，比馒头236千卡还高，作为零食少吃解馋可以。

另外，关于柿饼上的白霜，有人以为是防腐剂。其实，白霜是柿子被晒成柿饼时，水分逐渐蒸发，果肉里所含的葡萄糖和果糖随之渗透到表皮上来，在表面凝结形成的白色粉末。白霜是可以吃的，无须刻意洗掉。

误区三：柿子不能跟高蛋白食物同吃

鞣酸可以跟胃蛋白酶、胃脱落上皮等结合，形成鞣酸蛋白，但它很难溶于水，在胃的收缩和舒张下，鞣酸蛋白又能跟柿子中的果胶凝结成块，也就是大家俗称的“胃石”。“胃石”可能会造成消化道阻塞，引起腹痛。

食物富含蛋白，相当于跟鞣酸作用的蛋白多了，所以才有“柿子不能跟酸奶、螃蟹等高蛋白食物同吃”的说法。

实际上，甜柿子和脱涩后的涩柿子，鞣酸含量都很低。因此，口感太涩的柿子别吃，甜柿子和脱涩后的涩柿子可以与高蛋白食物同吃，也能空腹吃。不过，消化功能弱的朋友最好别空腹吃。

误区四：吃柿子会加重贫血

正因为柿子有鞣酸，所以很多患有贫血的朋友担心吃柿子会加重贫血。

其实，像甜柿子和脱涩后的涩柿子这种鞣酸含量低的柿子还是可以偶尔吃的，只要不大量、长期吃就好。

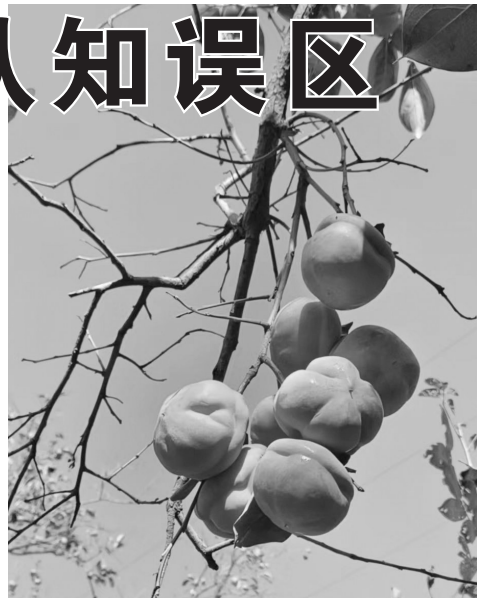
另外，对于有缺铁性贫血的小伙伴，在遵医嘱服药的同时，饮食上更重要的是平时注意补充富含铁的食物，比如猪肝、鸭血、蛭子都是不错的补铁食物。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

相关链接

加香蕉苹果密封脱涩

市面上的柿子主要是涩柿，为了方便运输和储存，硬的时候就会采摘。但是这时柿子富含可溶性单宁(也叫鞣酸，葡萄酒涩也是因为它)，口感很涩。你可以把柿子和香蕉、苹果一起放在塑料袋里扎紧口，或者直接放冰箱子里。香蕉和苹果释放的乙烯，能使柿子产生乙醛，低氧的环境下也能促进柿子产生乙醛，乙醛跟单宁结合成不溶性物质，就脱涩了。



五越 摄

如果你等不及或者根本不喜欢软柿子，那就直接买甜柿子吧。甜柿子在树上成熟时，可溶性单宁含量就已经很低，口感脆硬，带皮啃也不会涩口。

柿子除了直接吃，其实还可以做成冻柿子。将柿子直接放冰箱冷冻室，由内到外完全冻结实，大约需要5小时，拿出来温水里浸泡一下，划十字，去掉皮，口感冰爽脆甜，据说完胜冰沙。

食在民间

赤豆

江南

红豆

□ 陆漪

人们尽情享受丰收喜悦时，赤豆也到了成熟时节。

赤豆，又叫赤小豆、红小豆或简称“红豆”。唐代王维诗：“红豆生南国，春来发几枝，劝君多采撷，此物最相思。”赤豆并非只生南国，全国各地都有栽培。赤豆营养丰富，还兼具药用，《神农本草经》称其“清热解毒，散恶血不尽，烦满，治水肿及肌胀满”。《本草纲目》对其功效也有描述：“消热毒，散恶血，除烦满，通气，健脾胃，令人美食……”

一则出自《本草纲目》的故事：宋仁宗赵祯一日起床时觉得两腮隐隐作痛，发现有些肿胀，遂唤来御医。御医诊断此症名为疔腮（腮腺炎），认为以普济消毒饮内服，如意金黄散外敷，可治愈。不料三天后，赵祯病情恶化，恶寒发热、倦怠呕吐、两腮肿痛坚硬。御医束手无策，赵祯急下诏张榜求天下名医。京城有个姓傅的郎中，揭下皇榜后自告奋勇入宫，取出赤豆若干，研成细末，以水调成糊状，美其名曰：万应鲜凝膏，给皇帝连敷三天，治好了疔腮。

赤豆在五谷中谓之菽，起源于我国的古老作物。《齐民要术》详载其栽培方法和利用技术。赤豆是一年生直立或缠绕草本植物，适合在春季种植，到秋天开花。赤豆开花时，自下而上，次第开放，绽放出一串嫩黄的花串，形态各异，争奇斗妍，犹如一只只翩翩起舞的蝴蝶。轻风吹拂下，盛开的花儿挨挨挤挤，仿佛闺中密友在窃窃私语，深情诉说着温柔而甜蜜的回忆。

赤豆饱满成熟时，结出的果实就像红豆一样，裹在细细长长的豆荚中，外皮为青黄色。辛劳的人们便在广阔的田野里奔忙起来，腰里系着袋子，俯下身子，一手抓住赤豆藤蔓，一手捏住赤豆根部，轻轻一拧就收入手中，放到袋子里。

摘下的赤豆，洗净放上蒸架，蒸煮20分钟，其浓郁香气扑鼻而来。出锅时，一盆热气腾腾的赤豆令人垂涎欲滴。撕开豆荚，一颗颗饱满粉红的豆子，总让人迫不及待地往嘴里送，感觉那是比吃糖还甜蜜的时刻。当然，还可以将赤豆外壳去掉，与大米放入锅中一起煮，煮熟时散发出特别的香味，煮熟后白里透红的赤豆米饭，早已把胃口吊得高高的了。

大约一周后，青赤豆迅速老去。待赤豆植株干枯发黄，人们就会将其连根拔起，拉到晒场。晒干后，用棒子轻轻敲击，赤豆就弹射出来了。成熟的赤豆，深红色，表面泛着光泽，呈短圆柱形，两端钝圆，中间一条纤细的白线嵌入其中，好像是笑得咧开的小嘴，它也在享受着丰收的喜悦。

赤豆既美味又好看，深得食客们青睐。赤豆富含皂甙、膳食纤维以及叶酸等多种营养成分，吃起来口感粉糯，用其熬粥、熬汤、做糕点面食等。赤豆亲和力强，可与薏仁、百合、绿豆、陈皮、山楂、燕麦等多种食材随意搭配，一起焖煮，色香味俱佳。赤豆经过加工后，还可以做成豆沙包或汤圆……

赤豆，经历长久的沉淀，凝聚了每一粒种子的芬芳与传承，依然温暖着人们的生活和情感，穿越千年，入口留香。

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

鲁山花瓷：钧之源 瓷之祖

□ 文/图 杨孟丽

瓷承华夏

提及钧瓷，大家或许熟悉，它是我国宋代五大名瓷之一。可钧瓷在宋代出名并非一蹴而就，而是经过长期发展，至宋代制作工艺达到鼎盛水平。

今天追根溯源，可将其烧制技艺向前推至唐代。说到唐代陶瓷，很多人想到的是“南青北白”发展格局，其实当时在中原有一个独特瓷种也在蓬勃发展，它就是钧瓷的“鼻祖”——花瓷。

花瓷出自段店村

故宫博物院馆藏一件传世文物花瓷腰鼓，关于其烧造地点，一度引起专家们的莫大兴趣。

经过陶瓷研究专家陈万里、冯先铭等多次前往河南省平顶山市鲁山县、郟县、禹州等地调查，对比研究，结合文献记载，确定花瓷腰鼓的烧造地点为鲁山县梁洼镇的段店村。段店窑（又称鲁山窑）正出自段店村，始烧于唐代，兴盛于宋金时期，终烧于元代。

其特殊的装饰艺术

鲁山窑产品丰富，唐代不仅有腰鼓之类的陈设器物，还有罐、碗、盘、盆、盏等食用器。主要釉色有黑瓷、黑瓷花釉、青黄瓷花釉、茶叶末花釉等种类，装饰特点以黑瓷花釉最具代表性，黑色底釉与白色面釉形成鲜明对比，因而产生一种不同于“南青北白”单色釉的装饰艺术。

鲁山花瓷采用洒彩或立粉堆线法在黑釉上施以带蓝色的釉料，经高温窑

变后，呈现天蓝色或月白色块状彩斑。其艺术特色是在黑釉、黄釉、月白、天蓝釉或茶叶末釉等上面饰以月白、天蓝或黑色斑块，多少不等，或规整，或飘逸。这种高温釉上的彩斑是用与底色不同的釉料随意点、刷、洒上的，有的是有规则的排列，有的纹样不定型，烧成后自然流淌、变化多端。由于多装饰在深色釉上，衬托出来的色彩斑块对比强烈、格外醒目，使整个器物表现出大气、庄重、坚定和鲜明，展现了大唐色彩斑斓的世界，以及热烈明艳的特点。

鲁山花瓷是唐代制瓷工匠为改进黑釉的单调而精心发明创造出来的一个特殊品种，其斑/面釉则是另外一种与普通黑釉完全不同的釉。斑釉在烧制过程中由于气泡溢出、釉的流动及固化后，在釉层中形成纳米级小液滴对光的反射，产生绚丽多彩而又复杂多变的乳白、蓝、褐色色调和流纹。

发现唐钧演变的基因

造型简洁明快、丰满大气。主要采用的成型方法为轮制和手捏。圆形器采用轮制，系、把采用手捏泥条制成。异形器如枕则采用手制和模制并用。

现代研究花瓷的专家梅国建将花瓷釉斑分为三类，即固定斑、流动斑和爆花斑。固定斑，又称死斑，斑块固定，无流动感，斑形为块状、条索状，偶见梅花形，是用毛笔随意画点而成；流动斑，又称活斑，一种为弱流动斑，斑釉流动感，另一种为强流动斑，呈丝网状，流动明显；爆花斑，也称活斑，斑釉流动性不强，呈团形孔状。

一种特殊的鲁山花瓷，整器单一施用月白、天青、天蓝、蓝灰面釉，釉面呈月白、天青、天蓝、灰蓝色。质地莹润厚重，釉层呈现明显的层次感和丝状流动感。梅国建通过实验分析指出，此类釉是采用较稀的鲁山花瓷的斑釉通过一次或多次施釉而成，在胎釉色泽和质地与天青、天蓝釉钧瓷相似，这便是“唐钧”演变为钧瓷的实物，也是鲁山花瓷向钧瓷过渡的重要体现。

（作者系平顶山学院陶瓷学院教师、历史学硕士）



图为梅国建作品鲁山花瓷细颈瓶。

清新质朴的庐陵民居

□ 高桃芝

非遗文化之窗

走进江西省吉安市，那风姿各异的古民居，宛如一幅浓淡相宜的民俗风情画，充满清新质朴的韵味，令人赏心悦目。

吉安古称庐陵，历史悠久，为江右之“望郡”。“香枫十里遥通楚，红艳三春入吴”，庐陵之北，地近江淮，受中原文化影响甚深；庐陵之南，地接闽粤，受客家文化影响较深。明清时期，庐陵商人“江右帮”与晋帮、徽帮同为国内三大商帮，发达后在家乡兴建居所，为吉安古民居建造打下了雄厚的物质和技术基础。庐陵民居兼容并蓄，汇各家之长：如天井院式的建筑布局、鸱尾官式屋顶、清水墙与马头墙、镏金木雕装饰的木构架等，具有很高的历史文化价值和考古价值。

庐陵民居建筑均为双层砖木结构，青砖灰瓦，石料为门，内为木架结构，外附侧屋庭院，布局简洁实用，普遍为“一明两暗三

间”模式。以“进”为基本构成单元，从前至后，按下堂、天井、正堂、后堂依次排列。

天井院式布局。为解决排水和采光问题，工匠大胆打破北方天井式民居的“四合”形制，将天井推到室外，将其改造成天井院形式，使墙面整洁美观，又不失原貌，从而出现一种“天井院”式民居布局。舍弃室内天井后，为解决采光通风问题，工匠又创造出天门、天眼等高位采光通风方式。所谓天门，即将厅堂上的椽子断开，敞开一个豁口，利用豁口采光和通风；天眼则是在屋面上直接开天窗，天窗下设“元宝斗”“排水斗”，以承接雨水，排水通畅。

鸱尾官式屋顶。制作流程繁杂，工艺考究，精巧绝伦。选材严格，木料必须是上等的武功山红杉木或优质柏木、樟木。骨架为4排木柱，每排3根。其中2根周长达1.2米的大柱，上方连接200多块木质圆形雕花小单体组成的“大蜂窝”，形成下小上大共7层、高2米多的鸱尾官式木构造屋顶。青瓦覆盖官顶，四角翘檐，远远望去宛如一个倒扣的大鸟巢。屋顶防风和防风，结构严谨，令人惊叹。

清水墙与马头墙。一般采用青砖垒砌，俗称清水墙。即采用灰瓦勾线方法，将木炭灰、石灰和细沙拌成泥料，用泥刀沿砖缝勒线，遮住泥浆，颜色比青砖稍浓，呈条格图形，使墙面整洁美观，又不失原貌。外墙垒砌高于房梁，起防风防风作用，一般砌成马头状，俗称马头墙。墙体为户间分隔，左右平衡，呈阶梯式跌落，使民居整体美观协调。马头墙前后各三垛，比两垛优雅，比四垛简洁。三垛马头墙民居在吉州约源、青原汉陂、吉水燕坊等古村落随处可见，为庐陵民居最典型的标志之一。

镏金木雕装饰。富裕人家的木雕构件一般施以清漆彩绘，不露原木之色，厅堂更以镏金木雕字画装饰，集木雕、油漆、彩绘等工艺于一体，与传统书画、诗词、楹联等艺术形式相结合，显得富贵、典雅，既增加了空间层次，又给人以无穷遐思。

庐陵民居数量众多，建筑宏伟而保存完整，个性鲜明又和谐统一，类型丰富多样自

时下，果汁已成为人们的重要饮品。在琳琅满目的果汁饮料中，尤以西番莲果汁最为名贵。

西番莲，生长在热带、亚热带地区的一种多年生藤本植物，原产于南美洲。20世纪50年代由我国广东引种成功，现广东、福建、广西、云南等省均有栽培，品种有紫果、黄果、紫黄杂果等，叶子呈掌状三裂，叶腋生有卷须，借助竹架、树干及篱笆攀援而生。其花芬芳美丽，形状似莲，又像钟盘和风车，亦称“时钟花”和“风车花”。果实大小如鸡蛋，故又叫“鸡蛋果”。

西番莲成熟时，果皮呈紫色或黄色，果肉白色或橙黄色，黑色或褐色种子由一层薄膜包着，含有如蛋黄的汁液。其果汁占果重的38.6%—42.6%，芳香独特而浓烈，集香蕉、芒果、番石榴、菠萝、酸果、草莓等数十种水果香味于一身，素有“百香果”“果汁王”之美誉。

研究发现，西番莲含有60多种挥发性化合物，可溶性固形物含量为10%—14%，有机酸含量为1.5%—3%。每百克西番莲果汁中含蛋白质1.36克、碳水化合物12.4克、脂肪1.22克、果胶0.21克、维生素C20—70毫克、钙30毫克、磷17毫克、钾210毫克，以及类胡萝卜素1.3毫克。此外，它还富含氨基酸、景天庚酮糖和甘露庚酮糖等物质，营养价值相当高。用西番莲制成的果汁，是当前国际上畅销的新颖高级饮料，具有酸甜可口、生津止渴、帮助消化、醒脑提神、滋补强身等特点。

西番莲果汁，一般是用机械或人工压榨取得的，可分为混浊果汁、澄清果汁、浓缩果汁、固体果汁数种。所谓混浊果汁，是在压榨出的西番莲汁液，保留其果肉微粒，汁液呈混浊或半混浊状态；澄清果汁，则去除了西番莲果肉微粒和果胶，故清黄透明，色泽鲜亮。如果将压榨出的西番莲汁液，除去一部分水分，就叫浓缩果汁。经脱水干燥，加工成西番莲果粉、西番莲果晶等产品，即为固体果汁。

混浊果汁和澄清果汁可以直接饮用，但浓缩果汁和固体果汁在饮用时，前者必需兑水，后者必需冲化。此外，也可以做面包、饼干、糕点、糖果等副食品的添加剂，风味自成一派。

家庭加工西番莲果汁，最简便的是用榨汁机直接提取果汁，或者将西番莲果肉捣碎，用纱布把果汁挤出，冲以糖水，或再加少许苏打，就成为一款芳香宜人、甜酸爽口的解渴饮料了。也有的将西番莲切碎捣烂后，连肉带汁倒入冰水、糖水或冷开水内，调制成饮料，吃果肉饮果汁，十分惬意。

西番莲提取物中所含的微量生物碱和黄酮类化合物，具有活血强身、降脂降压、镇静止痛等作用；钾能治疗肌肉无力、神经衰弱、疲乏嗜睡等症。西番莲的叶、根乃至全部，有活血散瘀、消炎止痛、兴奋强壮的功效，被医疗界看作“一种颇有发展前途的药用果品”。其种子含油10%—16%，是很好的食用油和工业用料。

在我国香港和广州，人们已将西番莲作为观赏花卉栽培。有些居民别出心裁，将其攀爬上房前屋后的棚架上，那奇丽的花朵香气袭人，茂密的藤蔓遮阴纳凉。每到收获季节，紫、黄两色“鸡蛋”高悬，相映成趣，其食用、药用、观赏价值令人神往。

（作者系中国科普作家协会会员）



江西吉安吉水县水田乡，青砖黛瓦马头墙，飞檐翘角坡屋顶，整齐的“庐陵风”民居，与蓝天、山水、树木、花草、桥梁自然地融为一体，好似一幅水墨江南的画卷。图为江西省吉安市。

视觉中国供图

成体系，工艺精湛，是我国传统建筑百花园中的一朵奇葩。2014年，庐陵传统民居营造技艺被列入第四批国家级非物质文化遗产名录。

庐陵民居彰显出浓郁的地域特色，堪称一部浓缩的古庐陵文化史，成为汇集我国古代村落建筑风貌的瑰宝。