

长黑点的白菜能吃吗

□ 谷传玲

营养课进行时

白菜当属北方冬天的主打蔬菜了，很多家庭都会囤积。那么，白菜的营养如何？不同白菜在营养上又有啥区别？长黑点的白菜还能吃吗？

大白菜外侧的叶子营养更丰富

每百克白菜的维生素C含量是37.5毫克，比橙子、橘子、柚子、柠檬等都高，每天吃300克白菜就能满足每日的维生素C需求。

吃大白菜还能补充钙、钾以及多酚和黄酮类物质。同一棵白菜，外侧的叶子普遍颜色较深，营养也更好。关键是它的能量超低，300克白菜只有60千卡，而100克金桔就有58千卡。

在这儿，不可忽略迷你型白菜的营养。迷你型白菜就是娃娃菜，其外形和大白菜一样，不过个头只有大白菜的1/4。营养上，每百克娃娃菜的钾含量高达278毫克，是大

白菜的两倍多。其能量也比大白菜低，每百克只含13千卡，是大白菜的65%，但是它的价格却是大白菜6—7倍。

4种小白菜哪个最有营养

大白菜和小白菜都是芸薹属下的亚种，差别不在于个头大小，而在于有无“结球”。“结球”的是大白菜，也就是叶子一片包一片形同“球”的白菜；没有“结球”，而是叶子一片片散着的，为小白菜。除了北方称之为小白菜的菜，还有油菜、乌塌菜、奶白菜也都属于小白菜。

4种小白菜的能量和碳水都不高，对减肥的朋友超级友好。

维生素C含量最丰富的是小白菜，跟猕猴桃有一拼，每天吃100克就能满足每日维生素C需求的65%。

小白菜的β-胡萝卜素含量也最丰富，乌塌菜和小油菜含量也不少。β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，不仅有利于眼睛健康，也有利于皮肤和呼吸道健康，秋冬季节容易上呼吸道感染的朋友得保证充足的维生素A。

钙含量最丰富的是油菜和小白菜，而且它俩影响钙吸收的草酸含量也不高，所以是补钙的一个良好食物来源。

钾含量最丰富的是乌塌菜，油菜也不少，而充足的钾摄入有利于控制血压。

长黑点的白菜也能吃

很多大白菜上都有小黑点，这是咋回事？还能吃吗？大白菜上的黑点可能是泥土、虫卵，只要用水洗掉就可以了，不影响

食用。

此外，也有可能是白菜生了小黑点病，叶柄上有1—2毫米的小黑点，主要是因为种植过程中施肥不当或者贮藏条件不当导致的，只要黑点比较小就不影响食用，嫌弃它可以直接用刀将其切掉。如果黑点比较大，叶片还蔫了，可能是白菜感染了霉菌烂掉了，那就别吃了。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

相关链接

白菜怎么吃最营养

大白菜和小白菜营养各有优势，都是不错的深绿色蔬菜，清炒、白灼或者下面条，轻松吃起来。

从烹饪方式上来看可蒸、煮、炖、炒，可以做成辣白菜、泡菜，也可以生吃。熟吃尤其是长时间炖煮，会破坏怕热的维生素C，所以生吃最营养。但是不是所有部位都适合生吃，最适合生吃的当属最

嫩的白菜心儿。白菜心切细丝，蒜末、生抽、醋、香油、辣椒油、糖、香菜拌一拌，甜鲜清脆，味道实在太好了。另外，急火快炒也是保留维生素C的不错吃法。

最不健康的吃法是辣白菜、泡菜，因为腌制过程中会额外加盐，也会产生亚硝酸盐。如果实在忍不住辣白菜炒饭、猪肉酸菜炖粉条的诱惑，那就偶尔吃点解解馋吧。

白菜四季保平安

□ 谈宜斌

“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。”白菜，又名小白菜、普通白菜、油菜、油菜。在古代同大白菜一起，统称为菘。

白菜系我国原产，栽培历史悠久。据对西安新石器时代遗址半坡出土的白菜籽考证，距今有五六千年了。关于种植白菜的记载，三国有《吴录》：“陆逊催人种豆、菘。”《闽书》记载：“张九龄自函京携种归曲江种之，闽中呼为张相菘。”宋代陆游的《菘园杂咏》：“雨送寒声满背蓬，如今真是荷锄翁。可怜遇事常迟钝，九月区区种晚菘。”

从植物分类学看，白菜为十字花科

芸薹，属一年生或二年生蔬菜，品种分为青菜类、塌菜类和菜薹类。青菜类的植株都直立，叶呈椭圆形或近圆形，叶面平滑，叶色为深绿和浅绿，叶柄肥厚，基部向内弯曲呈扁平或匙形，并抱合成筒状；塌菜类的植株低矮，叶片塌地或半塌地，叶柄细长，叶色为浓绿或墨绿色，叶面有皱缩和不皱缩，人们称皱缩者为塌棵菜，不皱缩者为油塌菜；菜薹类的形态与青菜类颇为相似，只是以提供嫩薹为主，一般长到4—5片叶时开始抽薹，每棵长主薹5—7根，待主薹采收后，又很快在主薹的根部长出支薹来。名种有矮薹菜、中薹菜、二月慢、

三月慢、四月慢、五月慢、小八叶、中八叶、大八叶、一刀齐、腊菜薹、广东菜薹等。

白菜适应性强，栽培容易，生长快，全国各地均可常年种植。即使是炎夏也有“热水白”上市。据对长江中下游各大中城市调查，其年消费量占蔬菜年总消费量的20%以上，对克服蔬菜淡季，实现周年均衡供应起决定性的作用。

自古道：“白菜可做百样菜”。白菜可炒、熬、烩、煨和做汤，也可作为各种荤、素菜的提头。《随园食单》有“青菜择嫩者，笋炒之；夏日芥末拌，加微醋，可以醒胃；加火腿片可以作汤。亦须现拔

者才软”“白菜炒食，或笋煨亦可。火腿片煨、鸡汤煨俱可”的记载。但人们食用白菜，常见的是焯炒单独成菜。

鉴于白菜株形整齐，易于排列成行，亦是筵席中大菜的极好围衬材料。白菜上宴席一般放在最后，单用如鸡汁白菜、素炒白菜、鱼香白菜；配用如白菜狮子头、鸡皮白菜、菜心鱼片等。白菜通过腌制和脱水，还能制成咸菜、糟菜、辣菜、风干菜等。像北京京冬菜、四川顺庆冬菜、山东临沂冬菜、河北沧州冬菜、贵州独山盐酸菜、安徽油香菜等，在全国都很有名气。

（作者系中国科普作家协会会员）

响彻荆楚大地的花鼓戏

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“听了花鼓子哟哎哟，害病不吃药……”听，这首传遍荆楚大地的民谣，可见老百姓对荆州花鼓戏的喜爱程度。

“花鼓子”，1954年定名为天河花鼓戏，1981年改为荆州花鼓戏。发端于清代沔阳州（今湖北省仙桃市），后来流传到监利、洪湖、荆门等地，历经200多年的传承。它是由江汉平原三棒鼓、踩高跷、采莲船等民间说唱形式，吸收其他剧种的剧目、声腔和表演逐渐发展起来的一种乡土戏曲。明末清初，江汉湖区常遭水灾，百姓衣食无着，不得不“身背三棒鼓，流浪到他乡，鼓儿咚咚，锣儿锵锵，含着眼泪去卖唱”，荆州花鼓戏从草根小戏，由此发展成为湖北地方戏剧种之一。

花鼓戏角色主要为小生、生角、正旦、花旦、小丑五个行当，尤以小丑、小旦、小生的表演最具特色。小丑夸张风趣，小旦开朗泼辣，小生风流洒脱。其表演自由灵动，轻松活泼，有“插花”“带彩”“咬碗”等特技。

其音乐属打锣腔系，唱腔分主腔和小调两大类。主腔属于板腔体，包括高腔、打锣腔、四平腔、折水腔等；小调分单篇牌子和专用曲调、插曲三类。乐曲短，旋律优美，节奏轻快，色彩丰富。其传统演唱形式为“一唱众和，锣鼓伴奏”，唱词多为七字、十字句，有唱有说，唱腔高亢朴实，曲调音域宽阔，旋律进行中大跳较多，男女唱腔都以本音结合假嗓，“唱、帮、打”三者紧密配

合，形成独特的演唱风格。主要伴奏乐器包括边鼓、竹梆、钹、大锣、马锣、小锣、唢呐等，打击乐器的曲牌有20多种。乐曲较豪放粗犷。

20世纪50年代，荆州花鼓戏趋于定型、成熟，各县市先后成立了专业剧团，培养大量青年演员，继承、移植、创编、上演200多部不同题材的优秀传统和现代剧，如《抽门子》《掐菜苔》《站花墙》等。音乐方面增加了丝弦托腔伴奏，把荆州花鼓戏的音乐向前推进了一步。

荆州花鼓戏充满浓郁的地方情调，表演展现了丰富多彩的湖乡生活和湖乡风貌，具有浓郁的民间生活气息。戏班分两种：正式剧团和乡村班子。前者文雅飘逸，彰显大家风范；后者通俗诙谐，濡染乡野气息。二者皆有完整行头，颇受欢迎。几个压得住台脚的角色，偶露一两手绝活，为乡亲陡增不少兴致与谈资，对于一些在艺术上颇具造诣的艺人倍加推崇。如原沔阳花鼓戏剧团知名艺人程兰亭琢磨的“六步”“八段”“十神”的摘花表演，形象地表现了看、闻、听、摘刺、攀、打、放、扎等姿态，敢于突破，不拘一格，极大地丰富了剧种的表现力，表现了花鼓戏的艺术特色。

《站花墙》令人痴迷，一声声铿锵的高唱，一声声凄凉的悲调，悲喜激烈交织。一个个古老传奇故事，一出出悠远浪漫折子戏，鲜活呈现在舞台。台上生旦争丑演出入间的尊贵卑贱、忠烈奸邪、儿女情长和悲欢离合。台下观众触景生情，或嬉笑怒骂，或悲喜交加，真可谓“戏里戏外皆风景”。



图为原创大型农村现实题材花鼓戏《米爹》亮相湖北地方戏曲艺术节。视觉中国供图

改革开放后，荆州花鼓戏以其独有魅力焕发勃勃生机，并以崭新的姿态与荧屏和广播接轨。《站花墙》改名为《花墙会》，拍摄成彩色戏曲艺术片。同时，已拍成电视片的有《十三款》《小坚决》《好亲家》《家庭公案》《买摇窝》等。贴近现实的《十二月等郎》以“三农”为主题，自2005年公演后，引起热烈反响，荣获中宣部“五个一工

程”优秀剧目奖，迄今在北京、上海、重庆、武汉等地演出600多场。2006年，荆州花鼓戏被列入第一批国家级非物质文化遗产名录；2018年，又被列入第三批国家级非物质文化遗产扩展名录。

地方戏曲，就是每一方水土的文化基因。荆州花鼓戏如百花园中的一朵奇葩，在江汉平原绽放，响彻荆楚大地。

街头又见糖葫芦

□ 赵文新

胡同京味儿

如一枝枝红梅，灿烂了冬天的街头。“冰——糖——葫芦——”那久远的吆喝声仿佛隔空传来。

冰糖葫芦，简称糖葫芦，是北方冬天常见的小吃——东北地区称其糖梨膏，天津称其糖墩儿，安徽凤阳称其糖球。一般是将山楂用竹签串成串，蘸上麦芽糖稀。糖稀遇风迅速变硬，吃起来酸甜可口，回味无穷。

相传，冰糖葫芦始于南宋绍兴年间，宋光宗爱妃病了，面黄肌瘦，不思茶饭。御医用了贵重药，却见贵妃愈加消瘦。宋光宗只好张榜招纳民间良医。一位郎中揭榜，诊脉后说：“贵妃的病不碍事，只要把冰糖和山楂果煎熬了，每顿饭前吃七八颗，用不了几天就好了。”皇宫里不信郎中，又觉得吃糖水山楂无妨，按方制作。贵妃服用几日，病好了，面色红润。后来这种吃法传到民间，老百姓将山楂串起来卖，冰糖葫芦因此得名。

冰糖葫芦好处多多。明代医药学家李时珍说：“老鸡硬肉，入山楂数颗即易烂，则其消向积之功，盖可推矣。”即指山楂有助消化。清代《燕京岁时记》载：“冰糖葫



吕钟摄

芦，乃用竹签，贯以山里红、海棠果、葡萄、麻山药、核桃仁、豆沙等，蘸以冰糖，甜脆而凉。”描述其制作和口味。

北京市延庆地处京西北部，空气清新，为山楂提供了得天独厚的生长环境。做冰糖葫芦很普遍，制作分三步：一是选果，选红

润饱满品相好的山楂，洗净去梗挖核；二是熬糖，这步最关键，锅里冒出细小密集的泡沫，能微微拉出丝；三是裹糖，将竹签串好的山楂，贴着熬好的热糖上泛起的泡沫轻轻转动，裹上薄薄一层即可。山楂外面的糖稀晶莹透亮，吃起来甜、酸、脆、香。

茶知道

每次遇见，都是惊喜！



图为王维煮茶。视觉中国供图

茶兴于唐而盛于宋，那么，对于王维和茶有关的记载定然少不了。翻开赵焰《王维：空山不见人》一书，笔者果然见作者在书中七次写到了茶。

第一次，是王维在辋川购得别业。“辋川别业”，即蓝田至辋川一条长20多里绵长峡谷的最南端，分为孟城坳、华子冈、文杏馆等20多处。各处间小径相通，沿途建了凉亭茶舍，可随时弹琴观景，饮茶赋诗。此园林别墅是王维的隐居之地。

第二次，是王维在“终南别业”休假。朋友裴迪到终南山求见王维。王维亲自为裴迪沏茶，裴迪“赶忙欠身”为王维续茶，两人相视一笑，十分默契，随后安安静静地坐下，推心置腹地谈天说地。

第三次，是在家备考的裴迪接到王维的亲笔信札后，将科考之事抛之脑后，一时三刻地赶到辋川，与王维一起吟诗抒怀。到了晚上，二人继续坐在上百年的文杏树下，呷酒、喝茶、聊天，或于屋内焚香弹琴，赋诗啸咏，或者闭目玄思冥想，悠然忘我，心游大道。

第四次，是王维与皇甫岳在一起时，“呷茶论道，身心俱悦”。皇甫岳写《鸟鸣涧》，而王维则写了《皇甫岳真赏》：月光为什么会“惊山鸟”？不是太亮，而是月光在山坳中突然跃出。它是寂静，可是在寂静中，又带有巨大“轰鸣”。如此这般，人听不见，鸟却能听得见。这是一种感觉，以及感觉之外的东西，就是“禅”。从而反映出王维高蹈而幽微的通感。都说王维“诗中有画，画中有诗”，殊不知王维静穆的诗句中，还有音乐的韵律，有鸟声、人声、水声、花儿绽开的声音……不得不承认的是，王维的诗歌，有着极好的通感。

第五次，是说王维对雪景的喜欢。王维笔下的山水，多是终南山的巍峨和雪景，尤令人震撼。他眼中的终南雪，清简洁净，又不拒人于千里之外，仿佛有一种天然的力量，能够洗心润肺。这很正常，又有谁能像王维一样，于大雪纷飞之日，呷着茶，静谧、细致而深入地观看眼前的终南雪景呢？大雪天，除了白就是黑，这样的感觉至纯至简，仿佛可以一下子看到世界本质，那空埋于大雪之下的至理至道。

第六次，与王维喜欢画竹有关。在中国水墨画中，据说王维是最先画竹的。王维画竹，是确定了画竹的章法，辅之以一系列理论。“北平糖葫芦分三种。一种用麦芽糖，可以做大串山里红的糖葫芦，可以长达五尺多。另一种用白糖和了粘上去，冷了之后白汪汪的一层霜，另有风味。正宗是冰糖葫芦，薄薄一层糖，透明雪亮。材料种类甚多，诸如海棠、山药、山药豆、杏干、葡萄、橘子、荸荠、核桃，但是以山里红为正宗。”阅读时，鲜明画面映入眼帘，令人馋涎欲滴。

冰糖葫芦曾经是北方的符号，如今是大众诗意的延展。样式琳琅满目，种类数不胜数，草莓、香蕉、橘子、蜜枣、腰果、核桃、山药蛋……上面撒上芝麻，里面做成夹心，把南方和北方的水果、干果、蔬菜，混搭串联出道道彩虹，点缀着时光。

评剧大师新凤霞写的《万年牢》，编入小学课本。她将父亲制作冰糖葫芦的秘籍娓娓道来：“蘸糖葫芦必须用冰糖，绵白糖不行，蘸出来不亮。煮糖用铜锅，铁锅煮出的糖发黑。”“父亲教我在石板上甩出‘糖风’来，那是在糖葫芦尖上薄薄的一片糖。过年的糖葫芦，要甩出长长的糖风。”

“糖葫芦好看，它竹签儿穿，象征幸福和团圆！”歌曲《冰糖葫芦》不仅在北京胡同传唱，也飞遍了全国大街小巷。