

粽子既是美食又是良药

□ 宁蔚夏

在我国传统节日中，形式多样的食事活动，不仅为节日增添了诸多风采，而且也成为节日的一项重要内容。如端午节吃粽子这一习俗，许多人据此将端午节称为粽子节。其实，在我国古代，不少节日在喜庆之中，还蕴含着驱邪避灾的寓意，而不仅与当时的节气和时令有关，端午节也不例外。

在民间有一种说法，称农历五月是“恶月”“毒月”。用现代观点来解释，此时气温迅速升高，天气暑热，病原微生物大量繁殖，毒瘴滋生，人最容易生病。为了安度夏日，民间在端午这天，除了采集一些草药悬挂、佩戴、洁身、服用之外，还择食一些药用价值较高的食物，借以辟毒祛邪，防病健身。

在粽子的诸多花品种中，最常见的是用糯米与红豆共同包制的粽子。红豆不仅内含丰富的蛋白质及多种营养物质，而且具有利水除湿、和血排脓、消肿解毒等功效。夏日常气候炎热且多雨，人体常为湿热阻遏，红豆能够利水湿、解热毒，与绿豆相辅相成，堪称消夏良药。

吃咸鸭蛋为端午节又一食俗。咸鸭蛋咸而微寒，能滋阴清肺，可治疗膈热、咳嗽、喉痛、齿痛、泄利等病症。咸鸭蛋不仅具有医疗作用，且能有效补充人在夏天盐分的缺失和营养物质的消耗，因而也是一味夏季食材与佐餐佳品。

不少地方过端午节时还用米粉或面粉发酵与艾蒿一起蒸馍馍，或做成米糕（又称打糕）。艾中含有多种挥发油，具有芳香气味，可驱虫杀菌，对多种细菌及某些皮肤真菌有抑制作用。所以，古代在端午除病驱瘟，无论食还是用，艾均必不可少。

大蒜炒苋菜是许多家庭在端午节喜欢食用的一道蔬菜。大蒜素有“天然抗生素”之

誉，在食物中杀菌解毒作用十分显著。苋菜性味甘凉，有清热解毒，除湿止痢之功，适宜于暑天赤白下痢、里急后重者食用。大蒜与苋菜同炒，优势互补，是防治痢疾等夏季肠道疾病不可多得的良药佳蔬。

有些地方端午要吃大蒜蛋，即将大蒜和鸡蛋放在一起煮，以供食用。有的还在煮大蒜和鸡蛋时放几片艾叶。鸡蛋除有滋补强壮作用之外，还有滋阴润燥、补心宁神、养血安胎、解毒止痒的功效，与大蒜、艾叶合用，民间谓可以避“五毒”，益健康。

端午江南一些地方有吃“五黄”的习俗，即黄鳝、黄鱼、黄瓜、咸蛋黄和雄黄酒，其中黄瓜几乎无人不食。黄瓜性凉味甘，具有生津止渴、除烦解暑、利尿消肿的功效，尤其作为盛夏主蔬，治疗多种夏日时病，应时顺季，内外食用，老少咸宜。

端午的黄鳝体壮肥美，肉质细嫩，正是

择食的佳季，故民间素有“端午黄鳝赛人参”之说。黄鳝性味甘温，具有补虚损、除风寒湿痹、产后淋漓、下痢脓血等症。黄鳝营养丰富，含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种营养物质，特别适用于进入霉月体虚之人食用，具有很好的补益作用。而大蒜烧鳝鱼则兼具解毒功能。

黄鱼的营养也十分丰富，端午前后体态肥胖，肉质最美，是不可多得的时令佳肴。黄鱼味甘性平，具有补气、开胃、填精、安神、明目的功效，多用于体虚、食少、乏力、失眠、视物模糊等。可加调味品烹调，或与大米煮粥食用，或与莼菜做羹，食鱼喝汤，均可作为霉月提升精力之用。

咸蛋黄不仅营养丰富，而且口味极佳，因为有个“黄”字，于是也进入了“五黄”的行列，端午吃咸蛋黄，除前述作用之外，



视觉中国供图

还寓意着健康平安。

我国民间在端午节素有喝雄黄酒的习俗。然而雄黄是一味含砷的有毒中药，其主要成分为二硫化二砷，该物质遇热后，可分解为三氧化二砷，即砒霜。砒霜对人体有强烈毒性，作用于人的中枢神经系统、心血管系统和消化系统后，可致急性中毒而死亡。因此这一习俗已基本被摒弃，取其“黄”字，一般用糯米酿成的黄酒替代。霉月开始进入黄梅季节，湿气加重，饮用少量黄酒，能温经活血，除湿通络。

（作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师）



视觉中国供图

吃莲藕有讲究

□ 郭青青 程景民

唐·孟郊《去妇》诗曾云：“妾心藕中丝，虽断犹牵连”，以莲藕“藕断丝连”的状态形容男女之间情丝难断，既形象又生动。生活中，莲藕也有许多妙趣横生的食用小特点。

种类不同口感有差异

莲藕因其丰富的口感、鲜美的味道而深受人们的喜爱，同时莲藕营养丰富，富含蛋白质、维生素C、维生素B₁、B₂、钙、磷、铁等物质，对人们的健康十分有益。但是，人们发现同样是莲藕，食用时味道却不尽相同。以往有种说法是将莲藕分为七孔和九孔两类，认为七孔莲藕煮熟后软糯香甜适合炖汤，九孔莲藕适合凉拌或清炒。这样的分类其实是错误的，莲藕不仅有七孔和九孔，甚至还有八孔和十几孔的。不同莲藕的口感和味道不同主要原因还是莲藕的种类不同。

平时我们吃的莲藕一般分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。红花藕形瘦长、外皮褐

黄色、粗糙，含淀粉多、水分少，糯而不脆嫩，适合煲汤、炖煮；白花藕肥大，外表细嫩光滑，呈银白色，肉质脆嫩多汁，甜味浓郁，口感相对爽脆，适合煎炒、凉拌；麻花藕呈粉红色，外表粗糙，淀粉多。人们不易通过肉眼区分莲藕的品种，在购买时直接问卖家反而更快些。不过需要提醒大家的是，不同品种的莲藕虽然口感不同，但其营养价值都一样，大家可以依据自己的烹调方式购买相应种类的莲藕。

莲藕过白不能买

说到购买莲藕，除了要分清莲藕的类别外，还需要学会“一看、二闻、三摸”：

一看：购买莲藕时要仔细观察，选择藕身肥大、不变色不断节且带有一些泥土的藕，过白的藕不能买，因为这种莲藕可能被漂白剂清洗过。

二闻：通过“闻”也可以辨别“漂白藕”和正常藕，因为“漂白藕”会带有化学试剂的味道，正常的藕则颜色微黄且无异

味，只有藕自身的清香。

三摸：“漂白藕”表面光滑湿润，正常的藕表面粗糙且附带泥沙，通过触摸便可以发现二者的区别。

煮食莲藕避免与铁器接触

一般情况下我们都是将买回家的莲藕放置在室内，但不久后就会发黑变质，这并不是莲藕坏掉了，而是因为莲藕中含有一种单宁的成分，氧化便会发黑。因此可以将买回家的莲藕洗净后浸泡在清水中防止氧化，每

隔一两天换一次水，食用时拿出即可。

有时清炒后的莲藕会变得黑乎乎的，菜汤也像墨水一样，这是因为在烹饪时，莲藕中的多酚类化合物与铁离子结合会形成蓝色或紫色的有色络合物。因此切莲藕时最好用不锈钢刀具，煮莲藕时最好用砂锅而不是用铁锅。

（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）

清洗莲藕小窍门

古人云“莲出淤泥而不染”，莲花虽然可以不被淤泥污染，但莲藕一般生长于淤泥之中，因此在食用前认真清洗莲藕中的淤泥才能获得更佳的味道和口感。那怎样才能清洗干净呢？

首先需要将莲藕切成薄片，用水顺着莲孔冲洗，尽量去掉孔里的淤泥。随后在水中倒入一勺白醋和半勺食盐，搅拌均匀，放入切好的莲藕，浸泡15~20分钟后莲藕就会变得十分干净。

剩饭菜还能不吃

□ 贾彬刚

随着气温越来越高，家里的剩饭菜也开始让人们发愁。有人认为剩饭菜吃多了会生病、致癌，但丢了可惜。那剩饭菜还能不能吃，应如何正确处理呢？

很多人不敢吃剩饭菜，主要担心其中的亚硝酸盐致癌。

亚硝酸盐是什么？

亚硝酸盐是亚硝酸合成的盐，含有亚硝酸根离子，它在自然界中广泛存在。亚硝酸盐的确具有一定毒性。毒理学分析显示，亚硝酸盐具有一定的急性毒性，它的半致死量为57mg/kg（啮齿动物），亚硝酸盐的急性中毒通常只发生在代谢能力不健全的婴幼儿或者误食亚硝酸盐的人身上。

亚硝酸盐令人担心的是它的慢性毒性。

亚硝酸盐会和我们胃中的胃酸发生化学反应，形成一个叫做亚硝酸胺的物质，亚硝胺是国际公认的致癌物。所以，这便是我们意识中亚硝酸盐的致癌原因。

联合食品添加剂专家委员会（JACFA）对亚硝酸盐的评估认为它的安全值线每日允许摄入量（ADI）定为0.07mg/kg（以亚硝酸根离子计算）。一般人，正常饮食不会超过这个水平。

剩饭菜为什么会有亚硝酸盐？

一般来说，剩的蔬菜中亚硝酸盐会多一些。

因为所有的植物性食物都会含有亚硝酸盐。植物生长时会利用自然界的氮合成氨基酸，这个过程中会生成硝酸盐，而植物体内的一些还原酶会把一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐。因此，所有的植物中都含有亚硝酸盐，不过正常情况下含量并不高。

动物性食物，不管是牛羊肉还是鱼虾贝类，其本来的亚硝酸盐含量都很低，硝酸盐含量也很低，通常并不担心在隔夜保存过程中会产生亚硝酸盐，更需要担心的是致病菌的污染。

但是，加工肉制品，尤其是西式的火腿等肉制品，在生产过程中会限量使用亚硝酸钠作为发色剂、防腐剂，抑制肉制品可能的肉毒杆菌生长。

所以，日常生活中，我们是不可避免地会碰到硝酸盐和亚硝酸盐的。

如何正确处理剩饭菜？

尽量按照食量做菜，尽量吃新鲜的。尽量每天都买新鲜的蔬菜，不要长时间存储饭

菜；每次买菜做菜都不要买太多，做到刚好够吃，不长时间存储，减少浪费。

提前分装，冷藏保存。每次做菜前，把菜提前分装到保鲜盒或者餐盒里，密封保存，或用保鲜膜包裹，放在冰箱里冷藏保存。

吃不完的剩饭菜，及时冷藏或者冷冻保存。建议大家剩饭菜冷藏的时间不要超过2天；如果保存时间需要超过2天的，放冰箱冷冻室保存。

剩饭菜重新食用，一定要充分加热熟透。半熟肉类食物、凉拌食物、贝壳和蟹类食物本身更容易被细菌污染，尽量不要剩。热食第二天拿出来吃，一定要充分加热熟透后再吃。

（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）

端午清晨，下河洗澡

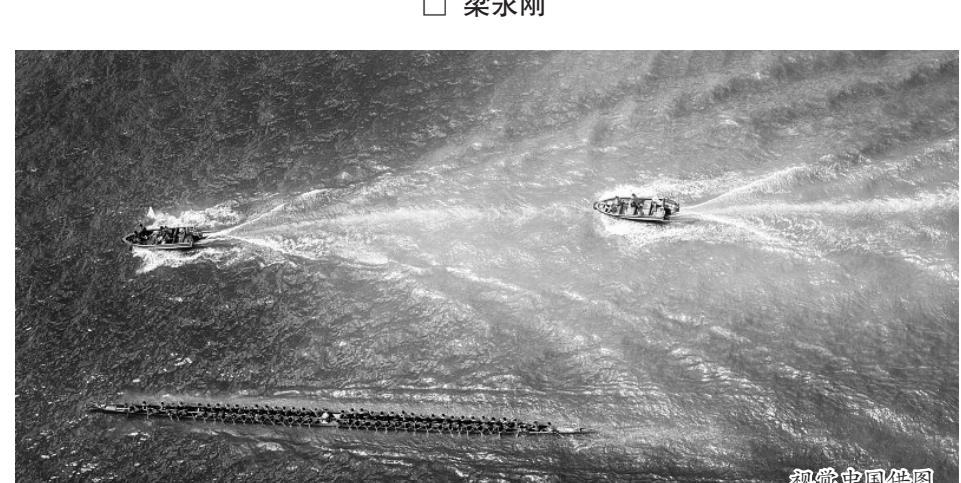
□ 梁永刚

中国人饮用酸梅汤的历史悠久，古籍中经常出现的“士贡梅煎”，即是一种古老的酸梅汤。南宋《武林旧事》述及杭州食肆所卖的“卤梅水”，就比较接近于酸梅汤。《水浒传》在写到西门庆巧遇潘金莲后，魂飞魄散，不知所措，去王婆茶坊摸底细。“王婆出来道：‘大官人，吃个梅汤？’西门庆道：‘最好，多加些酸。’王婆做了一个梅汤，双手递与西门庆。”《红楼梦》里也提到酸梅汤，一日，宝玉被其父贾政一顿板子打得“臀上作痛，如针挑刀挖一般”之后，吃不了也喝不下，就在周围的人纷纷着急的时候，袭人说宝玉“只嚷干渴，要吃酸梅汤”。酸梅汤做出名的，要算“中华老字号”北京的信远斋和九龙斋。信远斋于清朝乾隆五年（1740年）开业，原址在东琉璃厂文胡同口外，现在昌平工业园区建设有大工厂，末代皇帝溥仪的老师朱益藩曾为该店题匾书名。其酸梅汤“选料精，配料重”，用的是清宫御茶房的配方，并在熬制时经常聘请清官品尝，征求他们的意见加以改进和提高，故有“宫廷异宝”之誉。

九龙斋也开店于清朝乾隆年间，经过三次搬迁，最后迁到前门大街。《道咸以来朝野杂记》载：京中制梅汤者，“向以琉璃厂信远斋及前门大街九龙斋最负盛名”。道光年间的进士方凌硕《春明杂记》也赞道：“止渴梅汤冰镇久，驰名无过九龙条。”除歇业了一段时间外，每到夏天，这个店的酸梅汤每天清晨熬制晾凉后，装在大青花瓷罐内，周围用冰块围着，卖时用木提子提。

酸梅汤做得好不好喝，关键是要控制好乌梅、糖料和水（冰）的比例，即我们通常所说的酸甜比。太酸了会刺牙，太甜了会腻口，水（冰）多了又会冲淡其固有的风味。只有甜中带酸，酸中带甜，再加上适量的香料提味，才恰到好处。梁实秋《雅舍谈吃》谈到信远斋熬制酸梅汤的成功秘诀道：“冰糖多，梅汁稠，水少，所以味浓而醇。上口冰凉，甜酸适度，含在嘴里如品纯醪，舍不得下咽。”这是知味之谈。

（作者系中国科普作家协会会员）



视觉中国供图

着我呢。我向奶奶哀求道，我不去水深的地方，就在河边洗洗。此时爷爷已经穿好了衣服，从土墙上取过一把镰，对奶奶说，你放心吧，我跟孩子一块儿去，顺便去河滩上割些艾和车前草。

初夏时节，天气微暖，但清早还是凉飕飕的。朦胧夜色中，我赤着脚，身上只穿了个裤衩，一路小跑，只想快点和伙伴们会合。一阵凉风吹过，不由地夹紧了膀胱，冻得牙齿打战。等我跟头流水地跑到村口，已经有七八个小伙伴正等我呢。晨光微曦中，我们相伴来到河边，此时早到的几个小伙伴已经下河了。我们在岸上冲他们大喊：“水咋样？凉不凉啊！”有人从水里探出身回答道：“凉些怕啥，有人大冬天还敢扎猛子洗澡哩。”我跑到河边，用手撩水洗了把脸，只觉得河水冰凉，正犹豫着下不下河时，同来的伙伴都纷纷脱衣入水，受他们的感染，我也下了水。刚一下水确实感到冰凉，但下去一会儿，水也就不那么刺骨了。我们那时年龄都小，只是学会了简单的“狗刨”，

是流传了一代又一代的习俗，据说有护肤强身之功效。车前草的用途就更广了，是一味在乡间流传了千百年的经典中草药，在缺医少药的年代，救了不少人的命，被寻常百姓视作救命良药。

不多时，河滩的东边露出了鱼肚白，太阳冉冉升起，我们也光着身子从河里渐次走出来，都是男娃，谁也不觉得害羞，也不嫌丑。上了岸，身上水淋淋的，不能立马穿裤衩，又没有毛巾擦，只能自然晾干。农家娃爱动，不安生，一边站直了身子晒背，一边用手双拍打着膀胱，嘴上还有节奏地喊着：“拍，拍，拍麻秆，你哩干我哩干我哩干。”直到屁股拍红了，身上晾干了，才各自从树杈枝上拽下小裤衩穿好，一路打闹着回家了。此时，各家各户的灶房都开始冒烟了，袅袅的炊烟飘忽不定，夹杂着丝丝缕缕的香味，诱惑着洗完澡走在路上的孩童们。回到家里，爷爷顾不上歇息，挑拣了几枝粗壮的艾草插到门楣上。奶奶已经把煮好的鸡蛋和大蒜捞到了筐里，忙活着在鏊子上烙馍。本来早上天就凉，路上又被风一吹，我的身上起了不少鸡皮疙瘩，不住地打喷嚏。奶奶走过来，埋怨我说，不让你去你非去，赶紧喝口热汤暖暖吧。喝了一大碗面汤，又吃了两个热鸡蛋和几头煮大蒜，身体才渐渐暖和起来。奶奶笑吟吟地在我的手腕上绑上五色线，说是辟邪消灾，又拿出一个亲手缝制的香布袋，戴在我的脖子上，说是戴上它蚊虫不咬。

白驹过隙，光阴似箭。一晃，端午节清晨下河洗澡的往事已经过去了三十多年。在都市里，我远离了庄稼草木，至于老家一带现在是不是还保留着端午清晨下河洗澡的习俗，我不得而知。但是有一点我敢肯定，在越来越重视未成年学生防溺水安全教育的今天，不管是端午节还是平时，家长是万万不会让孩子私自下河洗澡的。

（作者供职于河南省平顶山市人大常委会）