

白肉与红肉，哪个更有营养

□ 郭青青 程景民



肉是很多人喜欢的一种食物，但你真的会吃肉吗？有人觉得肉有什么不会吃的？俗话说“宁吃天上飞禽四两，不吃地上走兽半斤”，或是“吃两条腿儿的好过四条腿儿的”，吃没有腿儿的好过吃两条腿儿的”，即吃鱼肉好过吃家禽肉，吃家禽肉好过吃家畜肉，这都是从古至今人们吃肉的丰富经验。那么这些说法是不是符合现代营养的新观念呢？这就涉及到了许多人疑

惑的吃白肉好还是红肉好的问题。

红肉，一般指烹饪前呈现出红色的肉。如猪肉、牛肉、羊肉。红肉有一些优点：红肉中含一些矿物质，比如铁元素，这是白肉不能替代的，对于发育中的青少年和缺铁性贫血者来说，是一个非常重要的食材来源。但白肉（即烹饪之前颜色发白的肉，包括鱼肉、禽肉及部分海产品）不仅和红肉一样可以提供优质的蛋白质，而且饱和脂肪比例较低，对心血管健康更为友好。综上所述，其实两者各有所长。

但是一方面在现代大型养殖场里面，我们可以看到鸡舍鸭舍都是比较拥挤的，还有饲料圈里两条腿的鸡鸭往往存在着少运动、

营养单一的特点，以及一些其他的不可控因素。另一方面四条腿的牛羊有时候采取的是放养式，它具有运动多的特点，从这个角度说，红肉品质并不比白肉差。

那么，到底是吃红肉还是吃白肉，吃鸡鸭还是吃牛羊？该如何抉择呢？其实不必走极端，从营养学上虽建议相对多吃白肉，少吃红肉，但最好可以交替食用，这样才能营养均衡，促进健康。

还有一个重要因素影响着我们的选择，就是食物加工的方式。比如油炸会使一些不饱和的脂肪酸转化，红肉中含有较多的不饱和脂肪酸，有些饱和脂肪酸在大量被转化后，对我们的健康是有一些风

险的。另外摄入较多不饱和脂肪酸会增加血液中的低密度脂蛋白胆固醇，除了可能引起动脉粥样硬化等心血管问题，还可能增加胰岛素抵抗，增加糖尿病风险。故而，吃红肉还是吃白肉，怎么吃，我们应该根据食材以及自身的身体状况进行选择。

我们吃肉时，首先要明白红肉、白肉对我们的身体健康都是有益的，但不管吃哪种食物，过量的食用都会伤害身体。对此，怎样平衡膳食、均衡饮食，这是保持健康的关键，一个健康的体魄离不开均衡的饮食。在日常生活中，建议以白肉为主，多吃鸡鸭鱼肉，少量食用猪肉、牛肉



视觉中国供图

等，并听取专家的意见，帮助自己保持身心健康。

（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）

十豆棚瓜架十

地处湘南的嘉禾县人，热情好客，又是稻文化的发祥地，独创出了一份醇香醉人的酒文化。

从出土的文物酒具来看，嘉禾民间酿酒历史可追溯到东周汉代时期。其制作程序是：先将淘净的优质糯米煮熟，然后放入药曲糖化成甜糟，再按比例兑水，待贮存若干天后，即成色清味醇的水酒。嘉禾人嗜饮水酒，许多农户除过年外，常自酿自饮经年不断。“冬至”是酿制水酒的黄金季节，冬至酿制的水酒色更清、味更醇、酒糟化酒率高。谚云“冬至酒，百断手”，故每年“冬至”时节，家家户户将糯米酿酒，直到“春节”才开盖饮用。

嘉禾人酿酒的技术，历经千百载不断有所改进，在水酒的基础上，又酿制出了拖缸酒、米烧酒、牛尿酒、倒缸酒。水酒用米或糯米做，太薄；拖缸酒则用已做好的水酒再拖进已酿成的糯糊糟里，极甜；米烧酒用米烧制，很冲，适合酒量大的人；牛尿酒是将糊酒埋进猪牛栏肥里沤成黑色，可药用。唯有倒缸酒名声最响，它香且甜，色黄如金，醇烈而后劲大，是将米烧酒或水酒倒入未兑水的甜糟中，密封若干天后，缸中酒香扑鼻，取出品尝，口味绝佳。

嘉禾倒缸酒，是湖南民间特有的传统名酒，属甜型黄酒类。现代科学测定，倒缸酒中含有丰富的氨基酸，种类有18种以上，含量是啤酒的5倍。倒缸酒还含有丰富的碳水化合物、脂肪、维生素等营养成分。因此，倒缸酒具有滋补养身、强身健体的功效，当地民谣说：“嘉禾倒缸酒，醉脚不醉头。”嘉禾倒缸酒色泽棕黄、清澈透明、陈香浓郁、醇香味正、甜酸适口，曾荣获第五届亚太国际博览会银奖，酒厂被誉为“产品质量信得过”企业。全国政协原副主席、中顾委常委萧克上将返乡饮此酒后，挥笔题写“水是家乡甜，酒是倒缸好”。

据说有一年，县电影队到乡下放电影。下午在大队部试机时，忽闻酒香扑鼻，他们到处找，终于在大队部办公室的一个角落里，找到了酒坛。但酒坛都贴了封条，这倒缸酒是没收来的，动不得。两个男人抵不住酒香的诱惑。情急之下，他们找来根麦秆，从坛嘴里伸进去，一吸便不能罢嘴。结果到天黑，村里寻人放电影，到大队部一看，只见两人倒在酒缸边，满脸酡红，烂醉如泥。

倒缸酒酒性浓醇，而嘉禾人劝酒的热情更浓烈。有朋自远方来，先不劝，随你慢慢喝。宴至酣处，便开始劝起来。嘉禾人善喝亦善劝，他可以根据不同的对象、场合、时令来提出不同的劝酒词。诸如百事占一、二家好、三多财宝，直至九九九九，你不喝第二杯，就送一脚踏不起路，三杯你不喝就说你不愿意我三多财宝吗？当然愿意。愿意，那你就得喝。这劝酒的词语多而且你驳不了，所以凡是到过嘉禾的人，莫不大醉一场。

嘉禾作家古华创作了《芙蓉镇》，被拍成电影。那年，谢晋领着《芙蓉镇》剧组到嘉禾塘村镇体验生活。镇政府设宴招待，席间刘晓庆、姜文酒量不大，颇费了镇干部一番口舌。惟扮演北方大兵谷燕山的演员见倒缸酒香甜可口，以为浓度不高，凡劝不拒，随即醉如一滩烂泥，什么也不知道了。之后，他对嘉禾倒缸酒总结出一句话：“知道不会醉，醉了不知道。”（作者系湖南省作家协会会员）

宁可居无竹，也不可食无笋

□ 孙宏亮



视觉中国供图

食之难以忘怀。

那天他先是弄了日本和牛让我们见识。小五亲自操刀淬火烧烤，随着滋滋啦啦的声响，和牛在篾子上卷起、伸展、起伏，肉香在忽明忽暗的火苗中游荡、升腾、弥漫。两面翻烤只需数秒，酒细盐和黑胡椒，作为食客，我们早已按捺不住，涎水欲滴，喉结翻滚，或蘸酱料，或苏子叶包裹，夹几瓣蒜片儿，顷刻间，日本牛肉，韩国吃法，中国胃口，环肥燕瘦尽人

腹中。我们料理完和牛，一瓶苏格兰单一麦芽威士忌亦见了瓶底。小五说还有一道美食待会儿上，并卖关子，说是要知道是什么美食需再启一瓶威士忌。砰！一声底气十足的脆响悦耳动心，各自血压陡然提升，情绪随之上升八度。每人又是一杯。小五两掌合击，一声上菜，老板亲亲自端上，特大号黑色陶盘，暗纹斑点潜藏釉下，犹如浩瀚夜空，沿中轴斜线盛满红白相间之物，错落有致，疏密相间，油光反衬灯光，宛如璀璨银河。远看，白白胖胖，我以为是什么？待那盘子近了定睛一瞧，啊哦！是鲜嫩的冬笋，衬托在粉嫩的肉片上面，愈发的白嫩，原来是火腿烧冬笋。火腿五色灿烂，香气飘鲜，片片薄如帐幔，冬笋被映得白里透红，段段晶莹，水晶灯光倒映其间，剔透的不行，好家伙，这个排场，一下子就把我们给镇住了。

小五说这是宣威火腿，产于云南，人称云腿。我说嘛，肉片红心白边，片片润滑，冬笋柔和似迷你象牙。

出差到南方吃过竹笋，没留下什么好与不好的印象。在北方馆子里也吃过干笋的，褐黄色，黑不溜秋，有那么一点脆脆的口感，自身似乎无味，需使大油炒，趁热吃，凉了，坏。竹笋是美味食材，只是以

前没品尝过烹调精致的，看来轻易下结论难免有误。

食过脆嫩冬笋炒火腿，再看窗外的贵妃竹，竟然对它浮想联翩起来。此后又有一回，我们吃火锅，特意买了新鲜竹笋在肉汤里翻滚，倒也别有风味，竹笋吸饱了火锅汤汁，细品竟是甜的。

竹子是多年生禾本科植物，我弄不懂这个禾本科是个什么概念，也不清楚非草非木的竹子到底算哪一类植物。《东坡集》有“长江绕郭如鱼美，好竹连山觉笋香”诗句，那是苏东坡先生初次被贬黄州时写下的，猜想那时湖北黄冈毛竹漫山，“昭苏万物春风里，更有笋尖出土忙”。如今的黄冈，猪肉炒竹笋已是老百姓家常小菜。

国人食竹笋历史悠久，可追溯到商朝，《诗经》中已有记载。苏东坡先生诗曰：“若要不要瘦又不俗，还是天天肉烧竹。”食竹在文人士大夫眼里乃是雅食。是的，雅俗之食终究有所区别，我那晚吃完烧烤和牛裹苏叶，又品宣威火腿烧竹笋，何止品相诱人？口感爽嫩，纤维细腻，先香后甘，简直就是灵与肉的完美融合，正符合一个草食性啮齿动物向食肉猫科动物进化的需要。

我码字谈论美食，其实与美食家无缘，平心而论，顶多算个不合格的吃货，说是知味者也是自诩。

米汤缘何似参汤

□ 谈宜斌

发挥米汤细腻浓厚的米香味，其米汤呈淡淡的青碧色，用筷子可以成纸片状地挑起来。

不管怎么说，米汤也是个食物。中医认为，米汤性味甘平，有益气、养阴、润燥、暖胃、健脾的功效。人体所需的六大营养素水、蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素几乎样样具备。早在清代，王士雄在《随息居饮食谱》中就指出：“贫人患虚症，以浓米汤代参汤，每收奇效。”赵学敏的《本草纲目拾遗》也道：“米油，力能实毛窍，最肥人。越医金丹若云，黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功胜于熟地也。”民间亦有米汤“比豆浆，代母乳，似参汤”的说法。尤其是腹泻病人脾胃功能差，失水量多，在饮食上应适当吃一些清淡、易消化的食物，多补充一些水分，而米汤是最好的选择。

在《红楼梦》第二十回中，袭人受了风寒躺在床上蒙着头出汗，贾宝玉的妈妈李嬷嬷进来时，袭人没来得及理会她，被李嬷嬷痛骂了一顿，使病情加重了，全



视觉中国供图

身滚烫火热，贾宝玉也不敢责备自己的妈妈，只好忍着侍候袭人吃了二和药，令其安静地睡了一晚上。“次日清晨，袭人已是夜间出了汗，觉得轻松了些，只吃些米汤静养。宝玉才放了心。”袭人是贾府中最受宠的大丫头，病了喝米汤并不是虐待她，也不是打击报复她，而是古人的一种很好的调养方法。

大家熟悉的张学良，刚出生时遇到了

天灾人祸，母亲在逃难时把他生在大马车上就病倒了，没有奶水吃。他是怎样活下来的呢？据他母亲说，全靠舅舅从外公家偷些大米熬成米汤给他喝，他是喝米汤长大的。张学良活了101岁，在他的葬礼上，他的至爱亲朋敬献的花篮，最显眼的是一把东北稻草扎成的鲜花，这稻花折射出张学良对东北大地的感恩之情。

以上两个例子，一个是文学作品，一个是真实故事，分别说的是米汤恢复病后健康和养活人之本。旧社会，穷人吃不起人参，平民百姓是用米汤当参汤的。以写《打开疾病盒子》出名的作者栾加芹，在研究有机黑土糠芽活糙米和东北人参时发现，“黑土地上生长的大米，补人的功效也与人参有相通之处，即米汤具有兑泽之性，有补脾、补肾和肺的功效”。但是，无论是用黑土地上生长的大米还是普通大米所烹制出来的米汤，必须达到一定的黏稠度才会起作用，太稀了是不奏效的。

（作者系中国科普作家协会会员）

寻访辛弃疾故居

□ 凌鼎年

中国的读书人几乎没有不知道辛弃疾的，甚至可以说中国的文化人几乎没有谁没读过辛弃疾诗词的，只是读得多一点少一点而已。

我曾登临江苏镇江北固山，凭吊历史，吟诵辛弃疾诗词，一时感慨万千，班门弄斧写下了多首诗歌，如《北固山感怀》《题北固山第一亭》等，时值1978年8月。

一晃40多年过去了，因文学活动到了山东济南，再一次与辛弃疾不期而遇。知道了辛弃疾的故乡在济南历城，于是，我与朋友寻访而去。

辛弃疾故居位于济南历城区遥墙镇四风闸村南，离遥墙飞机场不远，离高铁的高架更近，离高速公路也仅一箭之遥，但离市区远了点，有点偏，不太好找。为什么建在这么偏僻的地方，应该是与辛家祖坟在此有关。

问了辛弃疾故居的工作人员，得知是1996年开建，1998年对外开放的。

辛弃疾故居的大门是三门石坊，高大、气派，楹联是郭沫若撰写的，“铁板铜琶继东坡高唱大江东去，美芹悲黍冀南宋莫随鸿雁南飞”。上联比较好理解，辛弃疾与苏东坡的诗词都雄放豪宕，被誉为“苏辛”。

有一种说法，谓之苏东坡的《念奴娇·赤壁怀古》，需要关西大汉手持铜琵琶，用秦腔大声吼唱，无非指那种气势。释读下联，需要知道辛弃疾非常有名的《美芹十论》，又名《御戎十论》，乃他报效朝廷的策论。奏，指小米，整句的意思是寓意要想着北方故国宗庙的土地上生长的黍苗，希望南宋朝廷不要偏安江南一隅，要立志收复失地。

大门两面墙上，书写着辛弃疾的诗词。游客还没进门，就感受到浓浓的诗意与书香扑面而来。

一进门，两侧是稼轩词书法艺术刻石碑廊，共有45块诗碑，镌刻着各地书法家赞美辛弃疾的诗句。

辛弃疾故居占地面积31亩，共三进，依次是六角亭碑、辛弃疾塑像、稼轩故里碑、辛弃疾纪念馆等，有“一代词宗”“义胆忠魂”等6个展览。展览的墙壁上画满了五彩壁画，展示了辛弃疾的生平。玻璃展柜等还展出了有关辛弃疾的文物、图片、诗词、书籍、书画，以及民俗资料等。

参观下来，我最大的感受就是辛弃疾乃是一位文韬武略、文武双修的历史人物。中国历来有唐诗宋词之说，辛弃疾的词，无疑是宋词中的高峰之一，令多少人

顶礼膜拜。诗词以外，辛弃疾也是雄才大略，忧国忧民，一腔热血，爱国偶像。在金人入侵的南宋，由于皇上的懦弱，贪图享乐，不思反击，不思进取，以致像辛弃疾这样有壮志，有谋略，有胆气，有才情，有一腔报国情怀的忠贞爱国人士，受到排挤，无法舒展抱负，可惜啊可惜。但换个角度，家国之幸诗人幸，因为怀才不遇，因为报国无门，因为壮志难酬，因为悲愤，因为郁闷，他把那种复杂的心绪都化作成了诗词。因为有感而发，他的诗词有呐喊，有呼号，有抒情，有寄托，也就有血有肉，有情有感。他的诗词是豪放的，是激扬的，是沉郁的，沉淀为中国文化瑰宝，让无数后人受益，千百年来，激励了一代又一代莘莘学子与爱国志士。

这里虽然是26年前建的，但也算古色古香，还种了不少花草与果树。我粗略看了一下，果树有苹果、雪梨、桃树、海棠果、花红、红叶李等，花草有丁香、牡丹、芍药、紫薇、月季等，树木有龙柏、椿树、樱花等，几乎可以做到四季有花香，常年有绿色。只是人气不足，偌大的故居，仅我们三位慕名寻访而来的朋友，最后一进有仿古建筑，一问是辛弃疾研究

院，可惜空关着，荒败了。说起来，辛弃疾研究不算热门，但也不算冷门。1987年5月召开的全国首次辛弃疾学术研讨会，有百余位学者、教授参加，怎么三四十一年一过就门可罗雀，无人问津了，令人唏嘘不已。我想起在趵突泉内的李清照故居，那建筑漂漂亮亮，那游人川流不息，是否因了地理位置的不同，就两重天了？我对同去的刘海涛教授、尹利华主编说：“这里冷冷清清的氛圍，如果与李清照故居对调，那才情景吻合。”

走出辛弃疾故居，回望、回想，坊之魁伟，亭之古朴，碑之厚重，像之威严，祠之肃穆，树之欣欣，果之累累，花之灿灿，人之稀稀，馆之静静，我百感交集，记得辛弃疾有“却将万字平戎策，换得东家种树书”的诗句，其中有多少感慨，多少心酸啊！辛弃疾的一生，是生不逢时，还是生逢时？不知该为辛弃疾喜，还是该为辛弃疾悲？

（作者系中国作家协会会员）