

居家隔离，收好这份食物采购指南

□ 范志红

营养课进行时

疫情防控，已成生活常态，人们几乎都有过居家隔离或储存食物的经历。在猝不及防的小区封闭或居家隔离之前，居民会储备一些食物和生活用品。但也有人担心，买太多容易发霉、腐烂、变质，造成食物浪费和经济损失；买太少又怕不够用。

其实，各地政府大力确保物资供应，盲目抢购囤积大可不必。大米白面囤多了生虫，蔬菜攒多了会烂掉，罐头、压缩快餐食品倒是放得住，可是营养无法保证。疫情中、高风险地区的小区家庭，有的已封闭，有的为了减少和外界接触，可以适度地储存一点食材和食物。

如果很快能恢复正常网购食物，存五六天的量就足够了。根据实际需要，给各位读者开一份储备食物的清单。

粮食。米、面、玉米、小米、燕麦片、面条以及各种杂粮，容易保存，也容易供应，存半个月到一个月的量就够了。现在天气渐热，雨水增加，最好购买有真

空小包装的产品，开封后要注意防潮防虫，避免霉变。

鸡蛋。按每人每天1个，存2周的量就可以了。鸡蛋的保存期是室温2周，冷藏6周时间。

奶类。按每人每天200—300克算，巴氏奶和酸奶可以存一周的量，多了冰箱空间也不够用。因此，购买半个月用量的常温盒装奶，再加几包奶粉，组合使用。增加个酸奶机，买点菌粉，用奶粉做酸奶，既便宜，又方便。

肉类。按每人每天50—100克的用量，把肉类分装冷冻保存。可以考虑买部分能常温存放的袋装酱牛肉、烧鸡之类产品，节省冷冻室空间。罐头可以存2年，香肠、腊肉等也能在室温下存放半年到一年，但营养价值比鲜肉低，可以少量买，用来换口味。

豆制品。按每人每天100克豆腐考虑，存一周的量就可以了。其余可以买豆腐干、豆腐丝、豆腐干等，冷冻起来可以存放3个月。建议存一些腐竹、干豆皮、素鸡翅等，随时水发使用很方便。

坚果油籽。按每人每天25克考虑。油籽包括花生、黄豆、黑豆、芝麻、葵花

籽、西瓜子等，可以煮着吃或打成豆浆喝。核桃、榛子等坚果可以直接吃的未加工产品，比零食包装的产品更健康，而且更耐储藏。当然，别忘了备个好用的核桃夹子等用具。

水果。按每人每天200—400克考虑。耐放的苹果、梨、橙子等可以买2—4周的量，其他水果够3天吃的量就可以了。备一些葡萄干、杏干、枣之类水果干，也能提供水果中的矿物质、膳食纤维和抗氧化成分。

蔬菜。按每人每天300—500克考虑。多数新鲜蔬菜大致只能存一周时间，大白菜、圆白菜、洋葱、土豆等储藏时间久一些，用纸和塑料袋包好放在凉爽处即可。网上有很多保存蔬菜的要点，按指导来操作就可以。另外，要存一些室温可以长期存放的干制蔬菜、袋装熟菜和罐头蔬菜。比如罐头蘑菇、罐头西红柿丁、罐头芦笋、袋装水煮笋、袋装酸菜、万年青、梅干菜、萝卜干、豆角干、干木耳、干香菇、黄花菜等。虽然维生素成分会损失，但矿物质和膳食纤维都在。还有冷冻蔬菜也是很好的储藏品。速冻甜豌豆、嫩蚕豆、毛豆、

胡萝卜丁、豆角、甜玉米粒等能在大超市买到，网购也可以冷链发货。如果家里的冰柜大，可以考虑自制冷冻蔬菜。洗净切好，先沸水焯烫半分钟，捞出来晾凉，然后分装冷冻起来。

速冻和速食食品。各种速冻饺子、包子、速冻春卷、春饼皮、汤圆粽子等，可以适当备一点，偶尔调剂一下口味还是挺好的。方便面、方便米粉等也可以备一点，它的调料包很有用，可以用来做汤、拌菜。

调味品。除了盐、酱油、醋和烹调油之外，花椒、辣椒、咖喱粉、小茴香、大茴香、桂皮、孜然、果果等各种香辛料、酱油、醋、料酒、蚝油、蒸鱼豉油、芡

粉、香油、烹调油等，都可以备一些。如果再买一些鸡汤粉、加饭酱、香菇酱、黄豆酱、烧烤酱、沙茶酱、黑椒汁等复合调味品就更好了，可以丰富饮食的口味，带来更多的满足感。

营养增补剂。复合B族维生素小药片、维生素C小药片、维生素AD胶囊，可以帮助弥补疫情期间新鲜蔬果少和不便出门晒太阳等问题。此外，也可以买一些麦胚、亚麻籽、蛋白粉等来增加营养。老年人和病人还要把自己常用的药备一些，血糖仪血糖试纸血压计之类都得有，这里就不讨论了。

（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）

趁机多练练烹调厨艺

居家期间，能得到的食物通常是生的，可能无法叫外卖，必须学会自己制作三餐。建议年轻人备齐基本的烹调用品和烹调设施。最重要的设施包括不粘锅、汤锅、电压力锅和微波炉。如果可能的话，再加个豆浆机。厨房纸、洗涤灵、保鲜袋、微波炉可加热餐盒、锡纸、蔬果清洗剂、手套、围裙等用品最好也准备一些。买几本家常菜谱、微波炉食谱也是个好事。

只要放下对做饭做事的抵抗心理，按网上的各种菜谱、视频操作，学起来会非常快。趁着居家隔离的机会，好好开发自己的美食才艺，也许是个意外的收获呢。

水族：无菜不酸，无辣不食

□ 单守庆

很讲究“酸甜苦辣”，其酸，也就有了最早的酸味调味品代表作——鱼酸。

制作鱼酸，是以传统方法捕捞的河鱼、传统工艺酿制的米酒、糯米醪糟、食盐等为原料，严格控制投料比例，装入坛中密封发酵数月而成。异香扑鼻的鱼酸，透着水族人的味蕾。鱼酸可单吃，可用于菜肴调味，爽口开胃，理气化食。吃着，吃着，水族人还吃出了这样的感觉：“一天不吃酸，走路打挠痒。”

在水族食俗中，一边看重“无菜不酸”，一边强调“无辣不食”。辣，其实并不是一种味觉，而是一种痛觉。犹如一切颜色出自红、蓝、黄三种原色的调配，一切味觉也都是酸、甜、苦、咸四种原味掺和而成的。尽管四种原味没有辣什么事，可人们仍习惯于称呼辛辣的刺激感为“辣味”，比如来自辣椒、胡椒、葱、姜、蒜等调味品的辣味。

辣椒，十六世纪传入我国。最初，是用于观赏的花。后来，最早出现辣椒有食用价值的记载，并不是最早接触到辣椒的东南沿海地区，也不是较早接触到辣椒的中部地区，而是水族、苗族等少数民族聚居的贵州省。清康熙二十九年，贵州巡抚田雯编撰的《黔书》记载：“当其（盐）匿也。代之以狗椒。椒之性辛，辛以代咸。”原来，那时贵州既不产盐，又交通极不便利，“缺盐情况不若贵州之甚”，世代生活在贵州的水族很早就采用了以辣椒代替食盐的办法，逐

渐形成嗜辣的习俗；不止于“无辣不欢”，更讲究“无辣不食”。

水族人不怕辣，辣不怕，怕不辣。在水族村寨，一部漫长的食辣史，包含了丰富多彩的辣椒文化，关于辣椒的俗语广为流传：“没得辣椒不算菜”“辣椒是穷人的大荤”“菜无论荤素，皆以辣子佐之”“开胃抗寒吃辣椒”“吃不得辣，当不了家”。辣椒还被赋予了“革命”“挑战”“避邪”等概念。辣椒的贡献，有食物属性，有调味作用，有文化含义，还有药物功效。辣椒的食疗和药用价值，早在辣椒走上餐桌之前，就已写进中医古籍《本草纲目拾遗》：“辣椒性热而散（驱寒），亦能祛水湿（祛湿）”。

据考证，在水族生活中，辣椒是先进药房，后进厨房。辣椒为代表的辣，醋为领衔者的酸，在厨房里相遇，给水族美食创新提供了极好的机遇：酸辣搭配，融为一体。从此结束了酸和辣各自为战的历史，经常由酸或辣的单打独斗变为酸酸辣辣的强强联合，一种奇妙的复合味——酸辣味诞生了。酸辣汤、酸辣粉、酸辣凉粉、酸辣豆花、酸辣木耳、酸辣土豆丝、酸醃圆白菜、酸辣牛百叶、酸辣回锅三文鱼……且酸且辣的酸辣菜肴，有荤有素，有凉有热，争奇斗艳，争先恐后走上水族人家的餐桌，走向更广阔的餐饮市场。

水族助力其主要聚居地贵州形成特色鲜明的地方风味特色，贵州的酸辣有



（视觉中国供图）

别于四川的麻辣、湖南的咸辣、云南的甜辣、江西的香辣、陕西的油辣、东北的生辣。贵州之以酸辣著称，与当地的水族不无关系，与咸味、酸味、辣味三类调味品最能“下饭”不无关系，与缺盐时期形成以酸代盐的食俗不无关系，与贵州山地和高原的自然环境、盛产辣椒的自然资源不无关系。于是，人们有了更深刻的体会：“一方水土养一方人”。

耳边又响起了水族朋友对酸辣味情有独钟的声音：吃饭没酸辣，龙内都咽不下。

（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）

厨房来自香槐花

□ 单克锋



（视觉中国供图）

后放入洗净的槐花，加味精、香油少许，即可食用。

槐花饺子。在槐花含苞待放之时采摘，用清水洗净沙尘，入锅稍微煮一下，断生即可；把槐花从锅里捞出，放在清水里冲泡，以去掉青气，然后用手挤干水分，摊在竹帘上，放在阴凉通风处晾干，收藏，备用。要做饺子馅时，

倒入盛槐花的盆中，搅匀。面粉均匀地撒入盆中，与槐花搅成稠糊状。平底锅加少量花生油，烧热。将调好的槐花糊倒入锅内，均匀摊开煎烙。待下面一层可以晃动时，反转过来再烙另一面。将火调小，反复两面烙至深黄，内里已熟时，直接上盘。

槐花炒蛋。先把新鲜的槐花洗净，鸡蛋打碗里，烧一小锅热水，把槐花焯一下水捞出过凉挤去多余的水分，把焯过水的槐花放鸡蛋碗里，放适量盐，搅匀，炒锅热油，把槐花鸡蛋倒入，炒熟即可。

槐花清蒸鱼。取槐花15克、葱白7枚、紫皮蒜20克、鲫鱼或鲤鱼500克，姜片、盐、料酒适量。将鱼洗净，去鳞、鳃、内脏，鱼体躯干部斜切3—5刀，放入砂锅，加葱、姜、蒜、盐、料酒和适量清水，在文火上蒸20分钟。然

敢与水果媲美的番茄

□ 甘武进



（视觉中国供图）

涩，渗出一片朱红。番茄一个接一个像红灯笼一样挂满枝丫，每棵番茄至少能挂四五斤。要不是有竹竿支撑，它们就会滚到在地上。竹竿直立，番茄之间欣欣然地相互依偎，成了一道养眼的风景：红红番茄在绿绿叶片映衬下挂满枝头，红得光彩夺目，绿得晶莹剔透。

面对朱红色的番茄，随手摘上一个，擦一下就可美美地享受了。天然的番茄咬在嘴里有股甜美的野香，似乎透

着丝丝阳光的味道。依据品种的不同，最大的番茄跟成人的拳头差不多，最小的有拇指大小。看着一个个溜光朱红的番茄，我感受到了大自然的魔力，空气中似乎都是快乐和甜蜜的味道；那些拇指大小的番茄，像葡萄一样串联着，充满灵气，惹人怜爱。

小时候常听母亲说，街上的红苹果哪有咱家的红番茄好，于是，夏天里新鲜水嫩的红番茄，自然是我们嘴里最实惠的水果。渴了，累了，倦了，想吃了，到菜园里随手摘些，洗净后张口一咬，汁液横流，满嘴酸甜，很爽很美味，疲倦烟消云散。番茄还是农家的家常菜，如番茄打蛋汤。母亲将热锅入油，放入番茄快炒，然后加水倒进调滑好的鸡蛋花，用盐和葱花调味，鲜美无比，令人食欲大开。母亲说，这道菜的关键得先关火，最后出锅时才加盐。它口味宜人，营养丰富，细软中带有一点弹性，与鸡蛋的软嫩相协调，酸甜可口，爽滑可口，深受乡亲们喜爱。特别

是自然生长的番茄，它们带着清香和阳光的幽香味道，是一道绝美的营养蔬果。

番茄不仅味道好，而且具有营养和医用价值。据测定，每人每天只要吃两三个番茄，就能满足人体一天对维生素和矿物质的需求。现代药理研究发现，番茄还有缓慢降低血压、对肾病等患者具有良好的辅助治疗效果。

相传，番茄的老家在秘鲁和墨西哥，原先是生长在森林里的野生浆果。当地人把它当作有毒的果子不敢吃。十七世纪，有位画家看到番茄如此诱人，便萌生想尝尝它到底是什么滋味的念头。他冒着中毒致死危险，壮着胆子吃下一个，并未感到身体不适，便索性接着再吃，身体居然安然无恙。从此，人们便爱上番茄了。可见，世界上每一种美食的诞生是多么不易，甚至还要经过生命的检验。那么，我们还有什么理由不对番茄产生热爱与欢喜呢？

（作者系湖北省作家协会会员、广东省中山市小榄华晖学校教师）

春笋，药食同源正当时

□ 郑佳明 程景民

笋，是竹子初从土里长出的嫩芽，《尔雅》中称其为“竹萌”。竹笋自古以来就被视为菜中珍品、鲜味第一。阳春三月，新笋破土而出，刚挖的笋肉白嫩如玉；因其口感恬淡，气味清香而被人们所钟爱，乃至有“居不可无竹，食不可无笋”之说。

有春季“菜王”之称

在《诗经》里就有“其蔕维何，维笋及蒲”“加豆之实，笋簋鱼醢”等诗句，说明早在三千年前，笋就已经备受追捧。我国台湾哲学教授张超钧在《烹调原理》一书中提到了美味的“四大金刚”：猪肉、鸡汤、竹笋、豆腐。竹笋凭借其独特的风味，博得古今名人的一致赞美。

春笋是天然的药食同源食物，营养丰富，《本草纲目》中明确记载，春笋有“化热、消痰、爽胃”之效，且“味甘、微寒，无毒，可益气和胃、利膈爽胃等”。它含大量的钾元素，可令体内多余的钠排泄，有效地预防高血压，还能改善浮肿、腹水、急性肾炎浮肿、咳嗽、糖尿病等症。春笋味道清淡鲜嫩，含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，特别是纤维素含量很高，可以协助肠胃，将有害物质一起排出，常食有助消化、防止便秘的功能。所以春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食。现代医学还认为，竹笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄作用，是减肥者最理想的食物之一。

作为春季“菜王”，其种类较多，如毛竹、早竹、石竹、淡竹、刺竹、绿竹、刚竹、麻竹等，可荤可素，炒、炖、煮、焖、煨等皆成佳肴。全国各地推出不少相关名菜，如“春笋烧鲥鱼”“春笋白拌鸡”“南肉春笋”“糟烩春笋”“问政山笋”以及沪菜中的“枸杞春笋”，陕菜中的“春笋焖肉”等。

六类人必须忍住嘴

鲜美的春笋，并不是人人都适合吃，尤其这六类人最好忍住嘴，慎吃春笋。

胃肠疾病患者。春笋含有大量的粗纤维，过量食用很难消化，容易对胃肠造成负担。尤其是本身已经患有胃肠道疾病的人，不能大量食用。

肝硬化患者。肝硬化患者多伴有腹壁静脉曲张，春笋中大量的纤维素很容易擦伤消化道，可能引起大出血。

肾功能不全者。春笋富含钾，慢性肾功能不全患者体内的钾不容易排出，吃大量春笋容易造成钾在体内蓄积，可能引起高钾血症。

各类结石患者。因为春笋里含有比较多的草酸，草酸与钙结合以后容易形成结石，尿路结石、肾结石、输尿管结石，一般都是草酸盐结石。不过即使是正常人，为了避免草酸对人体的伤害，也应该将春笋在吃之前放在沸水里焯一下，一般需要焯5—10分钟，因为消除春笋里面的草酸要比菠菜里的草酸难。

脾胃虚弱、手脚容易冰冷者。脾胃虚寒、产后妇女、月经期间、体质寒凉的女性都不宜多食春笋，以免带来不适。

过敏体质者。笋还可诱发加重过敏症状，食用过多易诱发哮喘、过敏性鼻炎、皮炎等疾病，春季本来就容易过敏，对于食物过敏的人来说，更是要慎之又慎。

此外，儿童、年老体弱者也不宜多吃。

挑选春笋有诀窍

很多人想吃春笋，但保鲜期极短，有“过夜吃已有隔世感”的说法。看看各式各样的笋，却不会挑，其实挑选春笋并不难，记住4个小技巧。

看笋壳，笋壳以嫩黄色最好，因为没有完全长出土层或者刚刚长出的竹笋壳常常为黄色，其笋肉就特别鲜嫩。

看笋肉，笋肉颜色越白就越脆嫩，笋肉黄色者质量次之，绿色的则质量较差。

看笋节，鲜笋的节与节之间越是紧密，表明其出土的时间就越短，则其肉质也就越为细嫩。

看笋体，笋大尾小的笋一般肉多壳少，且味道更为脆甜鲜嫩。

食春笋，知春味。春笋正当时，莫在此时辜负了春天的味道哦。

（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）

