

夏天食欲差，三招教你吃清爽

□ 李东烨

营养课进行时

立夏时节已至，随着气温的逐渐攀升，身体排汗量增大，体内血液会更更多地流向体表，消化系统的供血就相对减少。这时候，人们会发现自己胃口变差了，消化吸收能力也变弱了。别急，三招让你吃得健康清爽，轻松过夏天。

清淡少油腻

入夏后，昼长夜短，一日三餐要规律。晚上早睡，睡前2小时不要再吃东西；早上早起，来一顿营养清淡的早餐。如果晚上加班需要吃夜宵，尽量少吃油盐多的小吃。一杯酸奶或纯奶加全麦面包，再加一个水果或可以即吃的蔬菜，

就是一份简单有营养的夜宵。

夏天饮食以炖、煮、焯、拌等少油少盐的烹调方式为主。如果肠胃不适，大鱼大肉就先不要吃了，粥类、汤面等主食，搭配蔬菜和豆制品，营养易消化。等肠胃恢复之后，再回到以往正常饮食。

另外，每天的鱼虾肉摄入量控制在120—200克，盐不要超过5克，烹调油控制在25—30克。

增加蔬果杂粮

夏天容易出汗，汗液除了带走水分，还会带走钾、钠、钙、镁等矿物质，维生素C和B族维生素等水溶性维生素，以及少量蛋白质和氨基酸等营养成分。

中国营养学会建议，餐餐有蔬菜，天天吃水果。新鲜蔬菜水果中含有丰富的水分和维生素、矿物质等营养成分，夏天多吃蔬菜水果，清爽开胃又营养。

每天蔬菜的推荐摄入量要达到300—500克。像一些深色蔬菜，比如菠菜、油菜等绿叶菜，胡萝卜、西红柿等橘红色蔬菜，以及紫甘蓝、红苋菜等紫色蔬菜等，应占到蔬菜总量的1/2。蔬菜可以清炒、炖煮，还可以将南瓜、山药、土豆等富含淀粉的蔬菜蒸熟，代替部分主食食用。两餐间再吃一根黄瓜或一个番茄当加餐，这样，每天吃够500克蔬菜还是很轻松的。

夏天水果种类丰富，水果中含有糖分和有机酸，吃起来酸酸甜甜，也很方便。不过，水果好吃，但多吃也会长肉占肚，影响其他食物的摄入。因此，水果每天吃够200—350克即可，相当于中等大小的一个苹果。

汗液中流失的B族维生素在粗粮中含量丰富，尤其是维生素B₁，在红豆、绿豆、扁豆等豆类中含量较多，在燕麦、黑米、大麦、小米等粗粮中含量也不低。

粗杂粮要每天吃一次。《中国居民膳食指南2022》建议，成年人每天应摄入50—150克全谷物和杂豆。对此，早餐可以选择八宝粥、小米绿豆粥等杂粮粥，或者午餐选择二米饭、红豆饭、紫米糙米饭或荞麦面等，这些都是不错的主食选择。

水分要补够

初夏气候比较温和，每天饮水量要达到1500—1700毫升。如果气温升高，排汗量增加，就要酌情增加水分摄入。水分供应不足，就会出现一些上火症状，所以要多喝水。

如杂粮和蔬菜，都可以拿来煲汤。绿豆汤、小米汤、大麦茶、苦荞茶等，夏天常喝，不仅能补充水分，还能补充一定的钾、镁等矿物质和B族维生素。蔬菜做汤也很好，在提供水分的同时，还可以弥补因出汗流失的维生素C、钾、钙、镁等营

养素，比如苦瓜瘦肉汤、冬瓜虾皮汤、苋菜鸡蛋汤等，清淡又营养。

红茶、绿茶、乌龙茶、花果茶都是不错的夏日饮品，它们不像白开水那样寡淡，同时还能提供一定的多酚类抗氧化物质。甜饮料、冰激凌等虽然有一定的消暑作用，但糖分高、能量高，解渴作用不大。

此外，夏天运动时要注意，不要进行强度太大的运动，更不要在大太阳下运动，可以选择体育馆、游泳馆等室内运动场所。如果想在室外运动，可以选择早晚阳光不强烈的时候进行。以游泳、快走、瑜伽、太极拳等较为舒缓的运动更为合适，过于剧烈的运动容易对心脏造成负担。别忘了，运动后要补充水分。

（作者系中国检验检疫学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

蜀绣：百针绣尽千年美

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“芙蓉城三月雨纷纷，四月绣花针，羽毛扇遥指千军，阵锦缎裁几寸……”在央视春晚上，李宇春深情演唱的这首《蜀绣》，让中国四大名绣之一的蜀绣再次进入人们的视野。

蜀绣，又称川绣，是以四川成都为中心的刺绣品总称，以蚕丝和彩线在丝绸、软缎等织物上绣制出精美图案的传统工艺。产地主要集中在成都、温江、郫县（今成都郫都区）等。成都平原自古为蚕桑产地，蜀绣取用便，从而以严谨细腻、光亮平整、构图疏朗、浑厚圆润、色彩明快等独特的风格著称。

蜀绣起源于川西民间，最早可追溯到3000年前的古蜀时期。从汉代起，朝廷开始在蜀地设置“锦官”，经营管理丝织业，成都也因此得“锦官城”别称。西汉文学家扬雄在《蜀都赋》中写道：“锦有绣望，芒芒兮无幅”，反映了当时蜀地纺织、刺绣的繁盛景象。到了宋代，蜀绣美名更是扬遍神州，文献称蜀绣技法“穷工极巧，冠于天下”。清朝中叶以后，蜀绣逐渐形成行业，当时各县官府均设“劝工局”以鼓励蜀绣生产。成都市现有郫都区安靖镇、青羊区两个四川省民间文化艺术之乡——蜀绣之乡。20世纪70年代末，川西农村“家家女红，户户针工”，人数达四五千之多。

蜀绣品种丰富，除传统刺绣屏以外，还有被面、枕套、衣、鞋、靠垫、桌布、头巾、手帕、画屏等，既有巨幅条



图为蜀绣大熊猫 视觉中国供图

屏，又有袖珍小件，是观赏性与实用性兼备的精美艺术品。其题材大多以芙蓉、熊猫为主，也有鲤鱼、荷花、鸳鸯等系列，形成了浓厚的地方风格。蜀绣共有十二大类130多种针法，其中常用的针法有晕针、铺针、滚针、截针、掺针、沙针、盖针等。各种针法交错使用，变化多端，或粗细相间，或虚实结合，阴阳远近表现无遗。这些传统技艺既长于刺绣花鸟虫鱼等细腻的工笔，又善于表现气势磅礴的山水图景，刻画的人物形象也逼真传神。

蜀绣制作工艺有选稿、制稿、上绷、配线、刺绣五个环节，每个环节都细致讲

究，不容疏忽。刺绣的基本要点，按顺序由下到上、由远到近、由内到外，环环相扣、层层叠加，针迹整齐、疏密得当，最终达到平、匀、齐、密、洁、亮的整体艺术效果。

千百年来，无数巧夺天工的蜀绣作品化丹青浓彩于丝绸之上，如同一幅幅波澜壮阔的宏图巨制，描绘着变幻莫测、鬼斧神工的艺术风貌，又如一曲跌宕起伏的交响乐，演奏着美轮美奂的千古绝唱。较早的实物见证，是北宋《双冠图》，绣料为绫地，绣品高44厘米，宽30.7厘米，上绣鲜艳的鸡冠花，一只公鸡昂首眺眺，

铃“明昌御览”玉玺，绣工精细，仿佛穿透了历史、定格了时间一般，将千年风雅凝固于此，完美展现了宋代蜀绣“画绣”的特点，精妙绝伦，技艺高超。

蜀绣的一大特色便是双面异绣，即两面异形、异色、异针法。如蜀绣中经典的作品《九子·熊猫》，在薄如蝉翼的半透明绣纱上，正面是围坐在松下下的9个童子，背面却是两只熊猫盘坐在树下。令人称奇的是，根本找不出针脚在哪里。双面异绣虽令人惊叹不已，但真正有能力完成此高难度系数的人却寥寥无几。据说，在整个川渝地区，能绣制三异绣的蜀绣大师总共不足10人。

公众熟悉的蜀绣产品首推人民大会堂四川厅的《芙蓉鲤鱼》绣屏。在一块浅米黄色绸缎上绣上3尾悠然游动的金色鲤鱼，鱼眼、鱼尾、鱼鳍、鱼唇活灵活现，再配上俏丽鲜艳的笑容，观者只觉水波微漾，鱼儿花开，竟比站在水塘边观鱼还要逼真和生动。尤其是鱼身光滑而柔嫩的线条，彰显了刺绣艺人鬼斧神工的高超技艺。整幅作品以针代笔，以线晕色，共使用50多种不同的刺绣技法。

蜀绣在国际上已享有很高声誉，1915年获国际巴拿马大赛金奖；2006年5月，入选第一批国家级非物质文化遗产名录；2012年，成为中国国家质检总局地理标志保护产品；2019年11月，被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

蜀绣，凝聚着川人灵巧的精湛技艺，蕴藏着独具风情的文化灵魂。艺人们用一根绣花针，带着五彩丝线于软缎上翩翩起舞，绣出了传承千年的绚烂蜀绣，氤氲出一抹中国水墨画般的淡雅意境。



“凤梨”，高山族名果，恐怕多数人会觉得它就是梨。其实，它正是我们夏天喜爱的菠萝。

“5月至8月采收的菠萝均为春夏果，春夏果最为香甜，最宜生食。”“11月到翌年2月采收的菠萝，就是冬果了。”“和春夏果相比，冬果味道比较酸，也不宜生吃，一般用它来加工罐头。”这些科普知识，早已在我国菠萝产区得到普及，形成共识。因民族、地域语言不同，菠萝便有了多个别称：广东畲族称它“番菱子”，福建回族称它“旺来”，台湾高山族称它“凤梨”……

《餐桌上的植物史》记载：“菠萝在美洲广泛种植后，16世纪末葡萄牙人把菠萝带到澳门，而后又从广东传到福建与台湾。”“中国种植菠萝以台湾地区最多，其次为广东、广西、福建、云南。”种植菠萝最多的台湾地区，也是高山族主要聚居地。我国高山族人口为40万人。据《中国统计年鉴2021》统计，大陆高山族人口数为3479人。福建省漳州市华安县送坑村，是我国唯一的高山族特色村寨。高山族地区，也是南方的菠萝产区。南果北运，货畅其流，从每年5月开始，菠萝就成了人们餐桌上的重要角色。

别称较多的菠萝，既可以作为水果直接食用，又可以制作菜肴，用于糕点馅料，同时也是菠萝饭、菠萝面包的主要原料，特别是那“玻璃罐里菠萝块，铁罐里菠萝圈”，让进入罐头的菠萝收敛起酸涩，香味浓郁，果肉清脆，果汁好喝，形状好看，四季可食。打开菜谱，含有“菠萝”的菜名比比皆是：菠萝鸭、菠萝鸡翅、菠萝咕咾肉、菠萝培根卷、菠萝炒饭……

在高山族食品名册里，名称中含有“凤梨”的两款菠萝食品，自古就名声远扬。

一个叫“凤梨酥”。相传1700多年前的三国时期，订婚礼饼中有一种以菠萝为馅料的大饼。福建回族用闽南话称菠萝为“旺来”，象征子孙旺旺来的意思。这蕴含“旺来”“旺旺来”之意的菠萝大饼，也出现在台湾高山族的婚礼习俗中。后来，这饼由大变小，由软变酥，取名“凤梨酥”。和月饼相似，饼皮足够酥，接近脆，馅料不油腻，甜酸味美，还成了当地的“第一伴手礼”。继而打造出高山族系列糕点美食：桂花凤梨酥、千层凤梨酥、解密凤梨酥、台湾凤梨酥等。

另一个叫“凤梨罐头”。据《中国烹饪文化大典》：高山族早在新石器时代就“取生鱼肉，杂贮大器中以渍之”。而这种“器渍”技法，又被他们成功应用于水果加工，于是就诞生了比鱼肉口碑更好、影响更大的“凤梨罐头”。直至发展成为高山族美食中的罐头系列：蘑菇罐头、鱼罐头、肉罐头、蔬菜罐头……对此，他们还在食品行业喊出口号：“罐头能装一切”。

当你走进高山族地区，定会有一种强烈感受：当地的菠萝生产者、经营者和消费者，都很注重菠萝食用价值、食用方法、食疗养生的研究和交流。

一是挑选菠萝的“望闻问切”。看菠萝顶端是否充实、果皮橙黄色；闻到菠萝有香气而不是浓香扑鼻；询问果农时间长短；触摸果肉是否变软。质量好的菠萝果汁多，香味浓，风味好。

二是食用菠萝的前期加工。菠萝和洗净可食的水果有两点明显不同：首先，挑选好的菠萝，要削净果刺、果皮；其次，果肉切成块状，放入稀盐水或糖水中浸渍，浸出引起口腔不适甚至对人体有害的物质，然后再吃。

三是食疗价值高。在高山族医药中，菠萝具有健胃助消化、止咳、利尿等食疗作用，是气管炎、慢性胃炎人群的理想果品。

（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）

烧烤有滋味，但不宜频繁吃

□ 科普时报记者 史诗

近期，淄博烧烤持续火爆，火焰释放高温，把肉烤得滋滋作响，香气四溢，让人垂涎欲滴。黑龙江齐齐哈尔烧烤、新疆巴楚烧烤、四川西昌烧烤等纷纷申请“出战”。为何这么多人爱吃烧烤？

“食物在煎炸烹烤时，产生的诱人色泽和浓郁香气，都来源于美拉德反应。美拉德反应指的是食物中的还原糖（碳水化合物）与氨基酸/蛋白质，在常温或加热时发生的一系列复杂反应。这个过程中，生成了棕黑色的大分子物质类黑精或称拟黑素，是香味的主要来源。”北京市营养源研究所研究员崔亚娟告诉科普时报记者。美拉德反应条件不能低于110℃。在一定时间范围内，每上升10℃，美拉德反应速度就会翻倍。反应初期，氨基酸与糖类缩合形成不稳定的中间产物，中间产物又彼此反应，生成大量新的化合物。每一次生成的产物又会加入下一次反应，像滚雪球一般，产生成百上千种不同气味的分子，带来层次丰富的诱人香气。

崔亚娟说，由于大多数食物中都含有蛋白质和糖，因此在加热过程中就可以发生美拉德反应和焦糖化反应，比如烤红薯、烤面包、烤肉、爆米花等。

美拉德反应会让食物营养流失吗？“美拉德反应也是一把双刃剑，虽然美拉德反应可以让食物更美味，但它会产生一种名为丙烯酰胺的物质，这种物质主要集中在食物烤焦的部分，具有潜在致癌性。”崔亚娟提醒，在日常烹饪中，要注意烹制时温度不宜过高，当食物表面出现焦糊时，尽量减少食用。“我们更要注意那些油炸、烘烤后的高淀粉食物，比如面包、薯条、锅巴等，一般丙烯酰胺相对更高。”

此外，美拉德反应过程中，还产生了醛、杂环胺等有害中间物质，对于烤肉来说，主要存在于烟雾和烤焦的部分中。崔亚娟建议，吃烧烤的次数不要太频繁，最好搭配新鲜的蔬菜一起吃食用，因为新鲜蔬果中含有能抑制致癌物活性的成分。



轻松扫码 科普一下

茶叶中的数字密码

□ 童云



自陆羽《茶经》问世后，“茶”字才得以普及。之前，人们将早采的茶叶叫做“茶”，把晚采的茶叶称为茗。此外，还将檉、葭和筍统称为茶。虽然茶早期是以药材身份出现的，但随着饮茶之风由宫廷走向民间，也就自然演变成了一种饮品，并与咖啡、可可齐名称为“三大饮品”。

自古以来，饮茶的朋友被称为佳客。有好茶喝，有会喝茶的佳客为伴，实乃人生一大幸事。且看被大众追捧的一片小茶叶里，到底蕴含着怎样的数字密码吧。

从品茶的人数上来看，“独啜曰神，二客曰趣，三四曰味”。于是，便有了丰子恺的“品茶三人，留一席，邀清风明月”。从品茶的次数上来看，“一杯淡，二杯香，三杯醇，四杯韵犹存”。

品茶时，茶人喜欢用的“凤凰三点头”技艺，不仅通过注水时的上下反复提拉3次，让茶叶与水充分融合，也表达了茶人对客人、对杯中茶叶的尊重。

说了一二三四，当然还有五。人们把品茶当作一种消遣、一种生活，一种享受，因而也就有了品茶五忌，即忌地点不对，忌地点不雅，忌时机不当，忌遇见外行，忌事情不顺。接下来说说茶界独得的六与七。所谓六，即指“茶圣”陆羽的《六羡歌》：“不羨黄金鼎，不羨白玉杯；不羨朝入省，不羨暮入台；千羨万羨西江水，曾向竟陵城下来。”有茶的日子，天天是好日子，不羨俗世的富贵与虚名。

而所谓七，则指“茶仙”卢仝的《走笔谢孟谏议寄新茶》。人们生从这首千古绝唱中摘出“一至七”的诗句，命其《七碗茶歌》：“何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶”。“一碗喉吻润，二碗破孤闷；三碗搜枯肠，唯有文字五千卷；四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散；五碗肌骨清；六碗通仙灵；七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。”茶味好啊，以至于让诗人一连吃了7碗茶，每一碗都细品出了新的感受，饮至第七碗时，更觉两腋清风，飘飘欲仙了。

茶之曼妙，诱人到何种程度？诗酒人生的李白，也情不自禁地主动跳出酒界到茶界过了一把“诗茶人生”的瘾，结果不出手则已，一出手就创下了茶界之最——一首《答族侄僧中孚赠玉泉仙人掌茶》，让他成了中国诗歌界最早引名茶入诗的人。那么，亲友小聚时，当你听腻了“何以解忧？唯有杜康”，来上一句“茶香高山云雾质，水甜幽泉霜当魂”，岂不是顿入诗酒茶的雅致生活中了。



简小敏 摄

茶，以其形象的“人在草木间”，让中国人在汉字与数字之间达成了有机的统一。茶字上部的草字头为双“十”，中间的“人”分开为“八”，底部的“木”可拆为“十”和“八”，中底部连在一起构成“八十八”，再加上草字头的“二十”，一共是“一百零八”，因此茶字也就有了数字“108”的含义，并成为长寿的代名词。这应该也是对茶与健康关系的最好诠释。

世间也就有了“茶寿”这款由深谙中国传统文化真谛的茶人开发出来的茶品，也就有了专门用来冲泡美茶的“茶寿108”泡茶用水……无不透露出人们对一杯至美茶汤的追逐。

因此，始于唐朝开元（公元713—741年）的全民饮茶风尚，发展到今天，成就了我们的全民饮茶日。自2020年5月21日起，联合国还将这一天命名为“国际茶日”，真好！

（作者系中国农业大学出版社副编审、中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员）