

水果能量有高低 吃出健康要选对

□ 谷传玲

营养课进行时

夏季水果丰盛，酸甜可口惹人爱，可有人担心吃水果会长胖。没错，水果能量确有高低，有的能量比肉高，自然要少吃，有的能量比菜低，就可以多吃点。

能量比菜低的5种水果

拿莴菜和芹菜叶作对比，它们的能量每百克均为35千卡，而大约40%的常见蔬菜能量都比它们高。均以每百克为计，以下5种水果的热量却比它们还低，亦称为能量比菜还低的水果。

甜瓜。甜瓜又叫香瓜，是黄瓜的近亲，能量也跟黄瓜接近，黄瓜的能量为16千卡，甜瓜的能量约为26千卡。不同品种能量略有差别，其中黄河蜜瓜、白兰瓜、白金瓜的能量都低于26千卡，只有哈密瓜能量高点，不过也只有34千卡。但需要注意的是，越靠近瓜瓤越甜，能量也越高。倘若你还在控制能量，那吃甜瓜时，建议切除连着瓜子的瓤。

木瓜。能量只有29千卡，维生素C含

量也很高，为31毫克。若嫌直接吃味道寡淡，可以做木瓜椰奶西米露，不过为了保留更多的维生素C，建议西米露放凉后再放木瓜。木瓜还有一个妙用，就是打成汁腌牛肉，木瓜里的蛋白酶能切断粗的纤维，起到肉嫩可口的效果。

杨梅。能量只有30千卡，富含抗氧化的花青素和类黄酮，冷藏后口感酸甜多汁还冰凉，很适合夏天吃。有时候吃杨梅会吃出小白虫，那是果蝇的幼虫，吃到胃里会被胃酸杀死，所以不用担心伤害身体。如果过不了心理那一关，就用淡盐水泡上10多分钟，小虫子受不了盐水的折磨，就会跑出来。

杨桃。能量只有31千卡，口感清甜又多汁，除了直接吃，还可以榨汁喝，或者搭配瘦肉煲汤。不过杨桃富含草酸和神经毒素，草酸在肾脏可以与钙结合形成结石，神经毒素需要经过肾脏排出体外。肾脏健康的普通人一天吃几个杨桃不会有啥问题，但如果肾功能已经不佳，最好少吃或不吃，以免中毒出现肢体麻木、狂躁不安、意识障碍等症状。

西瓜。能量只有34千卡，不仅减肥人群可以吃，糖尿病人也能吃。虽然西瓜糖

含量高，血糖生成指数(GI)达到72，属于高GI食物，但它的血糖负荷(GL)并不高，吃100克对应的GL是4.75。和GI相比，GL才能更好地反应食物对餐后血糖的影响。所以，只要控制好量，即使血糖高也可以吃西瓜。但是别榨汁喝，这是因为榨汁后，西瓜中的糖都游离了出来，跟直接吃相比，更容易升高血糖。

能量比肉高的4种水果

想减肥的朋友都知道肥肉能量高，所以吃肉都会选瘦肉，比如虾仁、鸡胸脯肉、瘦猪肉和瘦牛肉，它们每百克的能量分别是94千卡、133千卡、143千卡、106千卡。仍以每百克为计，下面4种水果的能量比肉还高，吃多了对减肥不利。

椰子。100%纯椰汁能量只有21千卡，可椰子的能量高达241千卡，这都是椰肉的功劳。椰肉脂肪含量高达33.49%，而且基本都是饱和脂肪酸，摄入过多会增加心脑血管疾病风险，所以椰汁可以一个人喝，但是挖出来的椰肉最好和家人分着吃。

牛油果。网上很多“吃牛油果减肥”的帖子，这个坑可别踩，不同品种牛油果每百克的能量在120—167千卡之间。它之

所以能量这么高也是脂肪含量高达20%的缘故，不过牛油果所含脂肪酸比椰子的要好，主要是单不饱和脂肪酸，很多人平时都摄入少。建议每天吃牛油果别超过一个，可以碾成泥涂抹在面包片上；或者切成块拌蔬菜沙拉，拌沙拉时要尽量少放油，主要靠这油滋滋的牛油果提供香味就好了。

鲜枣。普通鲜枣的能量高达125千卡，7颗大冬枣的能量就相当于一碗米饭。另外，小枣的能量更高，比如密云小枣能量高达229千卡，所以要控制体重，鲜枣可别吃太多。

榴莲。榴莲的能量高达147千卡，能量这么高主要是因为它的含糖量很高，是常见水果中含糖量最高的，高达18.4克，所以不仅是减肥者要少吃，要控血糖的朋友也得少吃。

中国居民膳食指南建议，成人每人每天吃200—350克水果，一个中等个头的苹果加一个猕猴桃大概就是350克。总之，不管什么水果也别吃太多，否则还是会增加额外能量，容易致胖，也不利于血糖控制。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)

一味贪凉，苦夏不瘦反胖

□ 宁蔚夏

炎夏难熬，尤其是进入伏天后，不少人常会感到十分难受，极不舒服，出现心烦意乱、情绪急躁、头昏头重、浑身乏力、胃口不开等现象，并为此叫苦不迭。这种为夏日所苦的现象，民间谓之“苦夏”。

苦夏又称疰夏，它的发生与这一时期的气候变化有着密切关系。三伏恰逢古代所称长夏季节，此时天暑下迫，地湿上蒸，日照强，雨水多，外界气温高、气压低、湿度大、空气流动小，这种特殊的气候，影响了人体散热，使得汗液难以蒸发，以致体内大量蓄热，内环境平衡失调，于是就产生了上述烦闷不适、苦不堪言的感觉。

身处苦夏之中，首先要从心态上做好自我调整。注意遇事不烦，处事不躁，精神愉快，心情舒畅，苦中求乐，心理平衡，始终保持良好的心境。“心静自然凉”，苦尽甘自来。

从自然气候来看，苦夏具有暑热强和水湿盛这两大显著特征。对此宜分别处之。一是注意不要在太阳下暴晒和在闷热的环境中工作、劳动、学习，做好通风、防暑、降温工作；二是在淋雨、涉水、出汗之后，要及时擦干身体并更换衣服，注意避秽防潮，保持居住环境的干燥。

不为苦夏所苦，还要注意合理安排个人起居。做到作息守时，生活规律，劳逸结合，保证适当的睡眠，尤其是午睡，避免过度疲劳。可在早、晚开展一些适宜的体育锻炼，以增强体质，提高适应高温潮湿环境的能力。

饮食调节对安度苦夏也很重要。宜进食清淡、富有营养而又易于消化的食物，不宜大量食用生冷、油腻以及辛辣燥热之品，保护好脾胃，不然会自食苦果。可适饮绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤、菊花茶、银花露、芦根水、西瓜汁、荷叶粥、扁豆粥、薏苡仁粥等。亦可用鲜藿香、佩兰各10克，飞滑石、焦大麦各20克，甘草3克，水煎茶饮。在时令果蔬中，各种瓜、豆具有良好的清热利湿作用，宜选食。苦味食物如苦瓜、苦菜、菊花叶、马兰头、茶、咖啡等，能够以苦攻苦，苦夏适当食用，可谓相得益彰。日本新的研究表明，性味酸甘的猕猴桃，具有极高的营养，可有效补充因苦夏消耗造成的营养不足，且能清热止渴，是消暑解夏的首选佳品。

需要注意的是，防暑降温之时，应防备“因暑取凉”，对空调及电风扇等降温设备要合理使用，避免伤风感冒。另外，饮食一定要讲究卫生，养成良好的卫生习惯，严防消化道疾病，不然会雪上加霜，苦上加苦。

随着人类生活环境的变化，如今的苦夏与过去已经有所不同。以前的苦夏，常出现食欲减退、消瘦等情况，但时下反而有的变胖，不少人还有抑郁倾向。这是因为，酷暑中的体力消耗，使人为了不辜负夏，常进食富有营养的肉类。而且现在空调非常完备，室内凉爽，人很少出汗，加之果汁和冰凉饮料及食物随手拈来。

此类“现代型苦夏”发生的原因，主要是在冷气房间里持续逗留，腹部和腰部受寒，以及整天在寒冷的室内和炎热的室外来回往返，使得植物神经紊乱。

研究表明，使精神安定的神经递质是由肠道产生的。代谢和免疫、激素等由机体自动调节的植物神经以及肠胃发生异常时，都会导致大脑状况变差，使人变得郁闷。

而冰凉的饮料和食物，在使身体冷却的同时，还多少带有甜味，使糖分相对摄取过多，以致发胖。

消暑解夏，应选择能提高代谢的温性饮食，要控制糖分。饮料和饮用水要注意保持在15℃以上，饮食应以发酵食品、膳食纤维等为主。另外，可以进行轻运动和温水浴，出汗后有助于植物神经的调节。

(作者系中国科普作家协会会员)

食在民间

磕生蒜瓣就卤面吃，捣成蒜泥蘸馒头吃，切成蒜片拌菜吃，放到火里烧着吃……我对大蒜的情感，早已流淌在血液中，离开了大蒜，饭菜就寡淡无味。

大蒜是葱属植物，出产地在西亚和中亚，相传公元前115年，被汉代出使西域的张骞带回中原，在我国已有两千多年栽培历史。唐代虞世南《北堂书钞》记载：“葱经历之，知其习，始得大蒜蒲萄苜蓿。”大蒜的别称较多，如蒜头、大蒜头、胡蒜、葫、独蒜、独头蒜等。有晋代崔豹编写的《古今注》为证：“蒜，卵蒜也，俗人谓之小蒜。胡国有蒜，十许子共为一株，箨幕裹之，名为胡蒜，尤辛于小蒜，俗人亦呼之为大蒜。”有大蒜也有小蒜，如同亲兄弟一般。小蒜古称薤，也叫泽蒜、山蒜，为野生，春天可采食，其圆形的鳞茎像极了大蒜中的独蒜，味道跟大蒜差不多，配上鸡蛋卷烙馍，可谓农家美味。豫中乡间，庄稼人称大蒜为蒜，省去了“大”字，叫小蒜依然是全称，以示区别。

□ 梁永刚

生活中，人们喜欢用蒜油来提香。由于地域不同，蒜香味体现在菜肴中的风味也就不一样，蒜香味分为“鲜蒜香型”和“蒜油香型”。北方青睐“鲜蒜香型”，“蒜油香型”多用于南方及西餐中，其口味特点是蒜香浓郁、鲜咸味厚。昔日的豫中乡亲很少炒菜，费油费盐，还费柴火，故而大蒜用作热菜调味品的机会不多，更多的是生吃蒜瓣、拍成蒜末、捣成蒜汁。

但凡面食，如稀面条、捞面条、蒸馍、饺子、卤面、焖面等，皆可就着生蒜瓣吃，尤其是卤面和焖面，和生蒜瓣简直就是标配。那时条件简陋，乡亲一日三餐鲜有肉串而吃，盛上一碗饭，拿上几个馍，便溜出门串饭市儿去了。如果吃的是稀面条或者菜汤，手里必攥头大蒜。蹲在地上，一手捧着粗瓷大碗，一手拿着筷子，嘴贴碗沿，呼呼噜噜，连剥蒜皮、磕蒜瓣的功夫都没有。想吃生蒜瓣了，一松手，大蒜掉地，抬脚踩上去，再使劲一拧，蒜皮和蒜瓣分开。此时，

筷子交于碗端的左手，右手抓起地上的蒜瓣，两指揉搓几下，直接扔进嘴里。

除了生吃蒜瓣，用大蒜最多的当数凉拌菜。酷暑是凉菜的天下，清爽口感好，还可消暑热。那时乡间，各家灶房内有一个大号瓦盆，俗称“调菜盆”。大蒜是凉菜的黄金搭档，有用蒜末的，有用蒜汁的，有用蒜泥的。如荆芥拌黄瓜，多用蒜末，将蒜瓣放在案板上，菜刀啪啪拍几下，抓起来摔去蒜皮，再补上几刀，拍碎即可。这种蒜末浑然天成，大小不一，保持了大蒜的自然风味，拌在凉菜里，星星点点依稀可见，偶尔还能吃上一小块，味道极好。如果凉拌玉米菜或者苜蓿菜之类的菜蔬，则适合捣蒜汁。农家吃面条或者凉粉，仅用蒜汁未免显得有些单一，往往还要加入石香、醋等，这样一来，混杂了其他调味品的蒜汁，就只能改名叫“调和儿”了。

蒜汁也好，蒜泥也罢，在没有料理机的岁月，蒜臼是农家灶房里必备的捣蒜神器。除了蒜臼，捣蒜还要用上蒜锤，二物配合默契。蒜臼以石头材质为多，也有木质的，取一截硬木料，上下锯平，在横切面的中间挖洞即可。蒜锤多用细长的硬木棒制作而成，也有人家从河滩上寻来细长条的光滑石头，当蒜锤用，攥到手里沉，很有质感。

总之，大蒜气味浓烈，却敦厚随和，和众多食材都合得来，相处融洽，不仅不夺味，还极力帮助其他食材扬长避短，抑其腥臊或膻味，扬其鲜味或香味，从而成就了一道道珍馐美味。这是大蒜的可贵品质，做人莫过于此。

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

“草原穹顶”蒙古包

□ 高桃芝



视觉中国供图

“洁白的蒙古包，我一生的骄傲，我要做那雄鹰，飞得远又高；美丽的蒙古包，我思念的坐标……”蒙古包，闻名于世的一种建筑形式，是蒙古族和北方游牧民族最有代表性的民居。

辽阔的草原是蒙古族纵横征战和自由放牧的大舞台，草原上没有高大的树木，映入眼帘的唯有茫茫草海。游牧先民无法像中原地区的先民那样，筑起一栋栋坚固高大的房屋。在经历了半穴居的生活后，牧民们用木杖做支架，用牛皮做围墙，建起了富有草原特色的蒙古包，一直沿用至今。

蒙古包既是音译，又是意译，有文字记载的历史可以追溯到汉代，在《史记》《汉书》等典籍中被称为“穹庐”“毡帐”等。当时的“穹庐”还较为简易，只能算得上是蒙古包的雏形。至唐宋时期，“穹庐”已发展较为成熟。据南宋《黑鞮事略》记载：“穹庐有二样：燕京之制，用柳木为骨，正如南方果思，可以卷舒，面前开门，上如伞骨，顶开一窍，谓之天窗，皆以毡为衣，马上可载。草地之制，以柳木组成硬圈，径用毡垫定，不可卷舒，车上载行。”那时的蒙古包，已开始被赋予工艺特色。至宋末元初时期，辽人赵良嗣更是赋诗赞咏蒙古包：“朔风吹雪下鸡山，烛暗穹庐夜色寒。”

蒙古包分移动式 and 固定式两种。移动式蒙古包，逐水草而居，蒙古称为“乌尔鄂格勒”，以锡林郭勒草原和呼伦贝尔草原居多；固定式蒙古包，适用于农牧经济区，蒙古称为“托古日克格勒”，多见于科尔沁草原一带。各个地区的蒙古包都有自己独特的风格。蒙古包搬迁时，冬营地常选择山弯或洼地，寒气不易侵入；夏营地设在高坡通风处，即使在无风的天气，也在蒙古包里只要撩起包房的毡脚，清风习习，凉爽透体。

蒙古包外观呈圆形，顶为圆锥形，围墙为圆柱形。包门开向南或东南，既可避开西伯利亚的强冷空气，也沿着以日出方向为吉祥的古老传

统。普通的蒙古包，高度在10尺至15尺之间，周围用柳条交叉编成5尺高、7尺长的菱形网眼内壁，蒙古称之为“哈那”。其大小，主要根据主人的经济状况和地位而定。普通小包只有4扇“哈那”，适于游牧，通称四合包，大包可达12扇“哈那”。包顶是用7尺左右的木棍，绑在包的顶部交叉架上，成为伞形支架，包顶和侧壁都覆盖着羊毛毡，包顶有天窗。

蒙古包独特的制作技艺体现了蒙古族的审美观，及其高超的技能和创作才能，有着不可替代的观赏价值，同时具有实用价值、艺术价值和经济价值。如今，随着蒙古族牧民逐渐由游牧生活转为定居生活，牧民自有的蒙古包逐渐减少，蒙古包作为草原文化的遗产而被保护起来。2008年，蒙古包营造技艺入选第二批国家级非物质文化遗产名录。

无垠的草原上，蒙古包如点点白帆，点缀着祖国风景如画的北部边疆，在观光的游人、采风的文人墨客眼中是诗意的景观，在草原牧民心中则是温馨的港湾。

非遗文化之窗

在京城胡同寻觅茶文化

□ 文/图 董云

当作是与茶相关的胡同的话，那可就没话说了。茶儿胡同原名为柴胡同，被老北京人特有的儿化音叫来叫去之后，就成了茶儿胡同，可谓是京城里名不副实的“茶地名”了。

有茶叶冲泡自然得有茶食充饥，否则人们一旦让那能“轻身”的茶吸引住，喝得忘乎所以出现茶醉症状，就不爽了。于是京城的胡同界里也就有了茶食胡同，而且还分为东茶食胡同和西茶食胡同。只是随着时间的推移，只有东茶食胡同保存了下来。

祖祖辈辈生活在胡同的老北京人，记下了历史的变迁、岁月的沧桑、时代的特色，并蕴含着浓郁的文化气息。早年间，北京的茶叶一般只是用来大宗交易或家庭消费。虽然早些时间，那些开在街面上的茶馆、茶室等被北京人认为是“特殊色彩”的场所，但北京人爱茶那是爱到极致的。甚至有的人早晨醒来第一件事，就是喝茶，一碗茶不喝透决不下炕。当然，冲泡的茶叶等级是跟裤兜里的银两直接挂钩的，从上的茉莉花茶，到一遍筛后的茶叶，再到二遍筛后的高碎，以至于筛高碎余下的“茶叶土”，也都有不同人群在消费。

笔者以为，这大概是吴裕泰茶庄(1887年始)和张一元茶庄(1900年始)能够长期在京城各占“半壁江山”的原

因。好在从1988年北京人有了自己的茶馆——老舍茶馆以后，各种茶馆、茶楼、茶室、茶空间等如雨后春笋般地出现了，各种茶艺人士尽情地向社会展示着自己对茶文化的热爱，并诠释和升华了茶文化，极大地丰富了北京人的文化生活。

如果时间允许，你还可以乘坐公共交通，到茶棚站、茶坞站等地充分地了解一下北京的茶文化。逛了各个历史上有名的茶场所之后，还可以到众所周知的马连道茶城一游。它已经成为我国北方最大的茶叶集散地，茶城周边的街道命名体现了这个地区的茶文化特点。如有以“茶马”命名的茶马东路、茶马西路、茶马街、茶马南路、茶马北街、茶马北小街，以及茶源路等。漫步在茶道上，欣赏着星罗棋布的茶叶店铺各具特色的招牌，沐浴在茶文化的特殊香气里，你也就有了“无由持一碗”的欲望。

老北京人对马连道茶城的出现充满了感激之情：“自从有了马连道茶城，北京人从此可以喝到大江南北的中国好茶了！”

此时，在你身上蕴藏了许久的文艺范儿，一定会促使你顺便来到被公认为北京最雅致的百花深处胡同，身临其境地体会顾城《题百花深处》的诗意：“百花深处好，世人皆不知。小院半壁阴，老庙三尺草。秋风未曾忘，又将落叶扫。此处胜桃源，只是少将老。”甚至你还可以把自己



想象成陈凯歌导演的《百花深处》里的一个角色，在这里与友人品茶、聊天……感悟茶作为忘忧草的曼妙。

北京胡同早已成为一种文化符号。胡同游，不仅可以了解老北京的衣食住行、民生礼俗等，还可以学习到老北京人乐观悠闲、平静从容、温和善良、谦让恭谨的品格，进而建立文化自信。

(作者系中国农业出版社副编审，中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员)