

# 抹茶非绿茶，抗氧化成分更丰富

□ 谷传玲

酚，茶氨酸是茶叶鲜味的主要来源，茶多酚则是茶叶苦味的主要来源，而相比于绿茶粉末，抹茶鲜味更足，苦味更淡。

## 抹茶富含多种抗氧化成分

首先，富含叶绿素。氧化应激和慢性炎症会增加衰老和多种慢病风险，叶绿素有强大的抗氧化、抗炎活性，可以减轻氧化应激和慢性炎症对身体的伤害。

研究显示，每克抹茶和绿茶的叶绿素含量分别为5.65毫克、4.33毫克，也就是说，抹茶的叶绿素含量显著高于绿茶。叶绿素是脂溶性的，像泡绿茶那样用水冲很难释放出来。抹茶就不一样了，它磨成了粉末还会被全部吃掉，故而，摄入等量抹茶获得的叶绿素远远高于绿茶。

其次，冲泡后富含茶多酚。生产抹茶的茶叶要经过遮阴处理，这会影响到茶多酚合成，所以单纯比较等量的绿茶和抹茶的茶多酚含量，抹茶肯定是比不过绿茶的。

但是在冲泡时，绿茶的整体叶片结构会影响茶多酚的释放，抹茶的超微粉末结构则利于茶多酚的释放，这就使得用等量的水冲泡同等量的绿茶和抹茶，抹茶冲泡后茶多酚含量更多。研究发现，抹茶冲泡后儿茶素（茶多酚的主要形式）是绿茶的3—4倍。据报道，儿茶素的抗氧化能力比维生素C、类黄酮和谷胱甘肽都强，如此就能更好地中和自由基，减轻自由基对机体的损伤，更好地保持年轻态。

除了叶绿素和茶多酚，抹茶还富含多种具有抗氧化作用的成分，比如绿原酸、芦丁、槲皮素。此外，抹茶含有的一定量咖啡因可以提神，关键是抹茶比绿茶饮用方便，除了能用凉水直接冲泡，还可以加到牛奶、酸奶、咖啡中。

## 温水冲泡，不要高温加热

2017年国家质量监督总局发布国家标准，根据抹茶的感官品质，将其分为一级

抹茶和二级抹茶。

一级抹茶的品质高于二级抹茶。所以国产抹茶建议选一级的，如果是原装进口，选择色泽更绿、颗粒更柔软细腻的。购买时最好选小包装的，比如每包10—20克，这样就不用反复开袋取用了，同时减少了茶多酚等成分的氧化损失。

对于抹茶的吃法，建议用温水冲服，或者加入酸奶、牛奶、咖啡、冰淇淋和凉的燕麦粥。不过粉末状的抹茶直接加入这些食材中不好混合均匀，没混匀的抹茶小颗粒吃到嘴里就会有点苦，所以最好先加一点儿水搅匀了再倒入酸奶、牛奶等食物中。最好别拌入面粉做糕点，因为高温加热会损失抹茶的营养。

总之，抹茶味道鲜，苦味轻，还能补抗氧化的叶绿素、茶多酚，吃起来又方便，没吃过的朋友尝试起来吧。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

“青青西瓜有奇功，消暑解渴胜如冰，甜汁入口清肺腑，玉液琼浆逊此公。”炎炎夏日，人们很难抵挡住西瓜的诱惑。那么，西瓜真有古诗所言的功效吗？为了消暑，谁都可以大快朵颐吗？且听全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师、黑龙江中医药大学教授李敬孝为你科普。

## 夏季“瓜果之王”

西瓜，原产于非洲热带沙漠，自9世纪传入中国已有1000多年栽培历史，因此得名。李敬孝说，《日用本草》记载，西瓜富含多种维生素，以及蛋白氨基酸、葡萄糖、苹果酸、番茄素、果糖、谷氨酸等多种人体所需的营养成分，堪称夏季瓜果之王，故得民谣：“夏日吃西瓜，药物不用抓。”

《黄帝内经》说，“汗为心之液”。盛夏室外温度高，人体新陈代谢加快，出汗量增大，体内水分蒸发严重，尤其是运动过量或劳作后，常常容易虚脱和中暑，引发心脑血管病。此时，吃上一大块西瓜，既补充丢失的体液，又汲取了各种维生素和多种微量元素。正如《玉瓶农书》所言，“食之如醍醐灌顶，甘露沁心”，印证了西瓜解暑生津、甘甜润肺、利尿消肿、缓解疲劳的食用价值。

## 糖尿病患者不宜多吃

西瓜含糖量较低，而含水量占90%以上，无愧为消暑解渴佳品。时下，“抱着西瓜吹空调”已成为一大趣事。

研究表明，近年来果农利用新技术提升西瓜口感，追求自然、和谐、包容的文化理念。西瓜含糖成分增高，已达到8—13%，且主要是葡萄糖、蔗糖和部分果糖。

李敬孝建议，对于糖尿病患者来说，短时间食入太多西瓜，不但会使血糖飙升，还可能因代谢紊乱而致酸中毒。

## 减肥者不宜作为代餐

西瓜好吃，但一定要管住嘴，一次以200—300克为宜，最好在两餐间摄入。这是因为西瓜中大量的水分会冲淡胃液，餐前或饭后不利于食物的消化吸收。

而减肥者也不宜将西瓜作为代餐。《黄帝内经·素问》已经明示：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”提醒人们既要保证健康的饮食结构，又不能饥饱过度。

## 寒性体质者要少吃

西瓜属于寒性水果，自身阳气不足或寒性体质者，要少吃。特别是从炎热的户外回到家中，立马打开冰箱取出西瓜冷饮，连吃带喝，殊不知“过了嘴瘾苦了身体”。

李敬孝告诫，如此消暑习惯不仅影响心脏功能，骤冷之下血管迅速收缩，可能导致晕倒乃至休克，而且伤及肠胃。寒与湿相生相随，过量食入冰镇西瓜易使胃黏膜血管紧缩，胃液分泌减少，由此带来消化不良、腹痛、腹泻等诸多的胃肠道症状。

药物和食物同样具有“四气”“五味”“升降浮沉”“归经”等属性。四气又称四性，即食物独有的寒、凉、温、热。李敬孝指出，寒凉属阴，故像西瓜等寒性水果能够清热、泻火、凉血、滋阴，适用于热性体质者。而肾功能、胃肠功能欠佳者、糖尿病患者和体质虚弱者，必须对西瓜敬而远之。

## 瓜皮堪称“一件宝”

西瓜皮有个靓名，叫“西瓜翠衣”。李敬孝介绍，西瓜皮的药用价值很高，可用于口舌生疮、咽喉肿痛、小儿鹅口疮等疾病。《丹溪心法》有记载，“治口疮甚者，西瓜皮烧灰敷之”。

早在几千年前，我国古代医家就将西瓜皮引入方剂。如《温病经纬》中的清暑益气汤，药物组成为西洋参5克、石斛15克、麦冬9克、黄连3克、竹叶6克、荷梗6克、知母6克、甘草3克、粳米15克、西瓜翠衣30克。临床上可益气生津、养阴清热。凡是身热多汗、口渴心烦、小便短赤、体倦少气和精神萎靡者，在酷暑之际均可服用这一药食同源的汤剂。

此外，西瓜皮还有降血糖、防治糖尿病的功效，因为其中含有的多糖可调节消化液和胰岛素的分泌，进而降低血糖和血清胆固醇。所以在家中吃完瓜瓤留下瓜皮，去掉外皮，焯水清炒、炖汤、凉拌或自制酱菜，简单地烹调即可收获意想不到的保健效果。



视觉中国供图

本版投稿邮箱 769131563@qq.com

# 西瓜消暑，哪些人要「管住嘴」

□ 衣晓峰 科普时报记者 李丽云

# “绝不常见”话官窑

□ 杨兴华



中国国家博物馆馆藏宋代官窑粉青釉碗。视觉中国供图

除南宋修内司官窑和郊坛下官窑遗址于20世纪被发掘出来之外，北宋汴京官窑始终没找到窑址，加之其传世器极少，艺术特征鲜为人知。如清代学者陈浏在《陶雅》中感慨：“宋官窑者绝不常见，工人罕能识之者。”

## 官窑瓷器的工艺特色

宋代是中国陶瓷艺术发展最为兴盛的时期，北宋、南宋官窑充分吸收越窑、汝窑、钧窑、定窑、耀州窑等历史上著名窑口的工艺特色，生产工艺得到极大的提升和发展。生产流程与其他瓷种大致类似，可分为原料制备、成型、施釉、烧制等多个环节。进一

步细分为泥料制备、轮制成型、放置阴干、坯体精修、一次烧制（素烧）、素坯上釉、二次烧制（釉烧）等环节。官窑能成为宋代“五大名窑”的关键，在于其淳朴的造型设计和独特的釉面艺术表现形式。

从造型上看，官窑多以商周及汉代青铜器、金银器为摹本进行设计，具有体型小巧、线条简洁、古朴纯真的特点，且胎体纤薄细腻。由于应用场合的独特性，使得官窑聚集了大量在当时技术最为熟练的窑工，且选用的陶土、釉料皆为上品，又毫无成本控制，因而成就了宋代最为独特的瓷器。

从釉色上看，官窑的常见釉色有天青、

# 庭院深深深四合院

□ 高桃芝

是一个“口”字形，二进院的是一个“日”字形，三进院就是“目”字形，以此类推。院内建筑分布为大门、第一进院（前院）、垂花门、第二进院（正院）、正房、耳房等，两侧有厢房，之间有走廊连接。第一进院用于接待客人。第二进院供家族成员居住。第三进或后进为私室或闺房，是妇女或眷属的活动空间，一般人不得随意进入，难怪古人有诗云：“庭院深深深几许”。庭院越深，越不得窥其堂奥。二进院以上的四合院，一般在一进院和二进院之间还有一道特殊的门，堪称是悬空木雕精美之门的垂花门，也称二道门或二门。它是区分内宅和外宅的一道标志门。

四合院是砖木混合建筑，主要由地基、墙体、屋顶三部分组成。门窗栋梁等均为木制，周围以砖砌墙，门窗及檐口橡木头的油漆彩画，虽没有宫廷的华丽辉煌，但也颇有趣味。其以木材为房舍支撑物和骨架结构，以减轻墙体的负重量。房屋之间以木制板壁和隔扇隔离。屋顶骨架主要为木质结构，分为柁、檩、椽、枋等几部

分。屋顶多为“人”字形，铺上泥瓦后其侧面似山峰，可达到迅速排水、隔温保暖的效果。如遇地震，很少受损。整体建筑色调灰青，十分古朴。

北京四合院一般以东西方向的胡同而坐北朝南，基本形制是分房四面的正房（正房）、南房（倒座房）和东、西厢房，四周再围以高墙形成四合，开一扇门。大门辟于宅院东面角“巽”位。院中北房是正房，大多为三间，遵守着“庶民庐舍不过三间五架，不许用斗拱，饰彩色”的明清规定。正房的开间和进深要比厢房大，左右两边各接出耳房，由尊者长辈居住。东西两侧的房屋为厢房，是晚辈们居住的地方。南房门向北开，所以叫倒座。南房做客房、书斋或仆人所居。在正房与厢房之间有走廊，可以供人行走和休息。各房门窗皆朝向院子，对外则不开窗，门里门外都没有屏风或者影壁，院中环境封闭而幽静。作家汪曾祺曾形象地把它比喻为“一个盒子”。

四合院用围墙和建筑围合出一个对外封闭的空间，所有建筑以院落为中心布局，具

有很强的私密性，非常适合家居。院落宽敞，自成天地，植树栽花，饲养养鱼，叠石造景。

这里不仅是舒适的住房，更是大自然赐予的一处美好天地。室内空间比较灵活，以满足各种不同功能的要求，空间独立而又不乏连贯。院落不仅能够有效地解决住宅的采光、通风等各种实际需要，还成为室内空间的延续，是半开敞的多功能起居室。设计上体现了人与自然、人与人之间的和谐关系，是中国人生活智慧的集中体现。

北京四合院建筑布局严谨、做工精细、优美典雅，与胡同共同成为北京市井文化，其布局所折射出的传统社会家庭组织伦理内涵，具有重要的社会学意义。2011年5月23日，北京四合院营造技艺以传统技艺被列入第三批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

北京四合院是世界建筑史上的杰作，见证了古城800多年的历史演进。如果没有大面积的四合院，北京古城800多年的古都风貌、历史文化血脉将被割断。

# 伏日捞面爽心间

□ 梁永刚

娘小媳妇多少都会两下子，擀面条更是基本功和必修课，面条擀得薄又细或厚而宽，决定了其手艺高低，也关乎着男人的脸面尊严。

我在乡小教书时，听过一个民间说书人唱河南坠子，正是巧媳妇和拙婆婆擀面条的事儿：“（巧媳妇）拿起个盆就挖面，挖了两瓢好白面，热水和，冷水蘸，擀得薄，切得细，下到锅里滴溜溜转。客人吃了三碗半，剩下一碗半，给下地干活的公公送了饭。”（拙婆婆）拿起个盆就挖面，挖了两瓢黑豆面，冷水和，热水蘸，擀得厚，切得宽，下到锅里不打转。客人吃了一碗半，剩下三碗半，给下地干活的儿子送了饭。”说书艺人连比划带唱，惹得观众不时捧腹大笑，其中也有不少埋头脸红的，更有不少扬眉吐气的。

早年间，小麦产量低，麦面自然金贵，乡亲们谓之“好面”，其他杂粮面统称“黑面”。乡亲待客，吃手擀捞面，就有两种颜

色，一种是黑乎乎的红薯面条，一种是白生生的小麦面条。端上桌，黑白被面上的臊子盖住了，客人吃白面条，主人吃黑面条，主人陪客人吃时，不能用筷子将面和菜搅拌均匀再吃，只能从碗底掏着吃，而那“遮羞臊子”自然要最后吃，以免在客人面前露馅丢丑。

后来农村生活好了，每年新麦打下来不久，天就热了，胃口也不好了，中午吃捞面条的机会相继多了。民间古谚“软面饺子硬面汤”，其中的“汤”指汤饼，也就是汤煮的面食，即今天的面条。手擀面的面团和得硬一些，做出来的面条才劲道好吃。老辈人和面讲究“三光”，即盆光、手光、面光，才算和成。

擀面条时，从盆里扯拽下一块面团，卷在擀面杖上面，用力往前推擀，眼瞅着面饼由小变大，由厚变薄，最终摊成一块又大又圆的薄面饼。面饼擀得越圆越好，几寸铺满整个案板，看上去太薄如一张纸，圆似一轮

月。将这张厚薄匀称的面饼折成三折，右手握着菜刀，左手微微弯曲，食指压在面饼上，刀口抵在指甲前，手指往后退，刀往前快速切着走，想吃宽切宽，想吃细切细。面条粗细长短，最能体现刀工优劣，刀工好的，切出来又细又长还均匀；刀工差的，面条长短不齐、粗细不等。面条切好后，摊晾在高梁蒸成做的锅篋上，均匀地撒一层面醪，防止下锅前，面条粘连。等锅里的水开了，抖散面条，下入水中，快熟的时候，放入一大把俗称玉米菜的绿苣菜。面条和青菜捞出来后，在凉水中过一遍，吃起来清爽利口。

乡间吃捞面条的调料汁水简单，掐点石香，剥些蒜瓣，再抓一把盐，放入蒜臼里捣成糊糊，掺些水和醋，便成了蒜汁浇头。讲究的，会切盘黄瓜丝，洗把荆芥叶，放入面条中佐餐，开胃口、增滋味；还有用番茄炒鸡蛋当臊子的，还有带荤腥的三丁捞面，浇头更丰富，自然更好吃。

## 营养课进行时

抹茶颜色鲜绿、香味清新，给人清爽的感觉，炎夏吃点冰凉的抹茶食品，比如抹茶酸奶、抹茶冰淇淋等，几口下肚，更是清凉消暑。抹茶到底是什么？它有什么营养？又该如何挑选呢？

## 抹茶比绿茶更绿，鲜味更足

有朋友以为抹茶就是绿茶的粉末，其实不然。抹茶与绿茶粉末的区别是茶叶来源不同，制作抹茶的茶叶在生长过程中，有一段时间要遮阴，这样就会抑制茶叶的光合作用。

为了应对缺乏日照的艰苦环境，茶叶会补偿性地合成更多的叶绿素，因此抹茶的颜色比绿茶粉末更绿。

加之，遮阴会抑制茶氨酸分解为茶多

## 瓷承华夏

作为宋代“五大名窑”之一，官窑瓷器出土文物较少，窑址并未完全发掘，因此罩上了一层神秘的面纱。然而，我们尚可通过博物馆馆藏的极少传世官窑瓷器，窥见其独特的艺术风采。

## 官窑的广义和狭义之分

广义的官窑，泛指专为皇家烧造瓷器的民窑窑口。这类窑口因精湛的制瓷工艺，以及精美品相为官府和皇家赏识，成为专门纳贡的窑口。如唐五代越窑，宋代定窑、汝窑、耀州窑等，都曾作为官窑为皇家烧造瓷器。严格地说，它们不能称为官窑，应叫“贡御窑”。

狭义的官窑，则指皇家自置窑烧造的窑口。南宋顾文荐《负喧杂录》记载：“政和间，京师自置窑烧造，名曰官窑。”根据年代，可分为北宋汴京官窑、南宋修内司官窑和郊坛下官窑。官窑形成有一段佳话，相传宋徽宗赵佶不满当时贡御瓷器的瑕疵和缺陷，于是将汝窑及开封董窑等窑口的生产工艺进行结合改良，并融入自己的设计理念，在东京城（今河南省开封市）建立窑口，并亲自指挥工匠烧制他设计的瓷器，北宋汴京官窑就此诞生。

因南宋官窑器型“承袭旧制”的缘故，故两宋官窑器型基本类似，包括以笔筒、笔洗、水盂、水注为代表的文房用品，以瓶、尊、鼎、炉、觚、簋等为代表的祭祀用具。与北宋汴京官窑不同的是，南宋修内司官窑和郊坛下官窑还生产以碗、碟、洗、罐、棋为代表的日用瓷器及娱乐用瓷。官窑瓷器底部常有官样字印，以区别于民窑瓷器。

## 非遗文化之窗

四合院，又称四合房，即指四座单体房屋分别在东、南、西、北四面，中间围合成一个露天庭院的建筑组合，在中国民居中占据首位。而北京四合院，以其独特的建筑风格和营建方式，成为中国北方四合式民居建筑的代名词，驰名中外，世人皆知。

四合院历史悠久，分布广泛，堪称我国汉族居民传统住宅的正宗典型。早在距今3000年前殷商故都的宫室遗址上，已有几座房屋围绕着院子组合，到西周时有了较严整的四合院。北京内城的四合院主要形成于元代，经明、清时期逐渐完善，卓尔不群，从材料选择、平面布局、内部结构到细部装修，都形成了特有的风格。

北京四合院外观规矩，建筑布局以南北纵轴对称布置，占地面积较大，按规制可分为一进院、二进院、三进院、四进院等，更高规制的还有五进院。简单地说，一进院就

## 食在民间

“面条省，烙馍费，常吃锅盔卖了地。”豫中乡谚至今仍扎肉心，道出面条除了口感好，也是早年乡亲们爱吃的一大原因。

旧时乡间，一日三餐，除了馍菜汤，至少有一顿面条。面条种类较多，有汤面条、捞面条、卤面条等；形状各异，有窄如韭叶的普通面条，两指宽的面片儿，细如发丝的龙须面，菱形的面叶儿；口味各不相同，淡咸酸辣五味俱全。夏天热，吃过水捞面条，也叫糊面条，面条煮熟后用筷子捞出，放入凉水中拔一下，浇上石香蒜汁，佐以荆芥黄瓜，吃起来清爽利口，消暑降温。

没有轧面条机的年代，到了盛夏伏日，乡亲们想吃一顿蒜汁捞面条绝非易事，一家七八口人，光手工擀面就累得够呛。好在那时厨艺高低是衡量巧妇的一个重要标准，大姑