

魔芋制品能替代减肥主食吗

□ 谷传玲

营养课进行时

很多减肥者下决心管住嘴，认为魔芋制品能量低还解馋，拿来代替主食。那么，魔芋制品营养如何？真的能替代减肥主食吗？又应该怎样挑选呢？

能量低但无营养优势

可以直接入口的魔芋制品，市面上主要有魔芋丝和魔芋豆腐。每百克未调味的魔芋丝和魔芋豆腐的能量大概只有6千卡—17千卡，比茄子、西红柿、青椒、苦瓜、西葫芦、韭菜、白菜、芥蓝等蔬菜的能量还要低。

然而，魔芋却没有营养优势。它的主要成分是水和水溶性膳食纤维，如每百克魔芋豆腐和魔芋丝的水分含量都高达96克以上，其中水溶性膳食纤维含量约为3克。

至于维生素，魔芋的含量几乎为0；而钾、镁、铁、锌这4种矿物质含量又非常低，只有钙含量稍高一点。魔芋块茎直接制得的魔芋豆腐每百克的钙含量为68毫克，魔芋丝每百克的钙含量为75毫克。

所以说，魔芋丝和魔芋豆腐是水溶性膳食纤维的一个不错来源，再有稍微补点钙，至于其他营养，都谈不上。

不可用它替代减肥主食

市面上被推荐用来替代主食的魔芋制品一般是魔芋面或魔芋凉皮。一袋魔芋面也就几十千卡，即使减肥一顿饭也要吃几百千卡才行。因此，用它替代一顿正餐能量亏空太大。虽然体重减得快，但是更容易反弹，因为能量亏空大也会饿得厉害，也就不好坚持。再说，魔芋的主要成分是膳食纤维，而不是主食富含的淀粉，所以无法替代主食。

有的朋友可能说，它能量低、碳水低，多吃些不就行了，还满足了口腹之欲。事实上，这种做法不科学。一是魔芋吃多了容易导致胃肠不适。因为中国居民膳食指南对每天膳食纤维的推荐量是25—30克。全谷物、蔬菜、水果都可以提供膳食纤维，如果还大量吃富含膳食纤维的魔芋制品，就可能引起胃肠不适，比如嗝气、腹胀、腹泻、便秘。

二是容易造成营养不良，影响身体健康。除了能量太低，魔芋制品的碳水和各种营养素含量也极低。当能量和营养不足时，身体就会关闭那些相对来说不太重要的功能，有些女性朋友用魔芋代餐，结果月经都不正常了。

作为解馋零食倒不错

虽说一日三餐营养均衡，但偏偏两餐之

间嘴馋，还特别想多吃几口满足口腹之欲，这时魔芋制品是不错的选择。现成的魔芋丝或魔芋凉皮，配上低卡的油醋汁、沙拉酱，或者动手调制个小米辣的油醋汁，都很方便。

不过，魔芋精粉制成魔芋面或魔芋凉皮过程中，因为需要加食用碱或石灰水处理，不多泡几遍吃起来就会有怪怪怪的味道。现

相关链接

魔芋丝、魔芋豆腐。配料主要为水和魔芋粉，有的魔芋豆腐（魔芋块、魔芋糕）还会添加海藻羊栖菜来增加爽滑度，它们属于魔芋初加工制品，能量都差不多，建议选固形物含量高的，比如有的固形物含量为50%，有的则≥80%。

魔芋面、魔芋凉皮。配料主要是水、魔芋粉、二氧化钛（色素）的魔芋面，也有的会添加一些南瓜粉、大豆蛋白粉，建议选能量最低的，毕竟作为小零食吃能量越低越好。魔芋凉皮和魔芋面的配料和营养都差不多，只要注意别加太多配料就行了，以免增加油盐摄入。

如何挑选魔芋制品

魔芋果冻。可以选能量为0的，也可以选除了魔芋，还添加了奇亚籽、卡拉胶的，这样碳水含量增加，还强化了各种维生素和矿物质，这在营养上是个加分项。

魔芋爽（素毛肚）。建议选能量和钠低的，能量低说明额外添加的糖和油少，钠含量低说明盐加的少。

魔芋蛋糕。主要配料是蛋白液、魔芋粉、乳清蛋白粉、菊粉，还会加一些盐和食品添加剂。可以选择能量和钠含量较低、蛋白含量较高的。作为一顿加餐，吃上一个30克的魔芋蛋糕，也就摄入100千卡的热量，还是可以接受的。

泉州提线木偶戏：人偶合一的指尖绝技

□ 高桃芝

非遗文化之窗

一方舞台，几十条纤细悬丝牵动着一个个精致木偶人，在一片鼓乐声中挥刀动枪、舞拳弄棒、抖袍提袖……赢得观众满堂喝彩！这，就是泉州提线木偶戏。

古称“悬丝傀儡”，俗称“嘉礼戏”，堪称福建省古老珍稀剧种的泉州提线木偶戏，起源于秦汉，晋唐时随中原族群南迁入闽。唐末五代已在泉州地区流行，历经宋、元、明、清以至当代，传承不辍。

木偶形象结构完整，独具匠心，巧夺天工。依据造型，分生、旦、北（净）、杂四大类，高约二尺，由头、躯干和四肢三部分构成。头用樟木刀刻与彩绘而成，辫子以毛发编结起来，发式多样；头像多采用三段并合而成，既能活动又大胆夸张，弥补肌肉不会动的不足；躯干分胸部和臀部两段；手掌和脚趾亦是木刻的，有文掌和武掌两种，脚趾为赤脚、靴脚、旦脚三种。

然而，提线才是木偶戏的精髓。每位表演艺人都有一套线规，在每个木偶身上设置16—40条纤细提线，提线数量依照角色而定。提线愈多，表演难度就愈大。小小细线连接木偶各部位，控制木偶的重心、高低，以及头部与躯体的动作方向，能够模拟真人所有动作，就连五官的喜怒哀乐也能通过操纵木偶内设置的细线，十分传神地表达出来。这一绝活在我国传统木偶戏中独一无二。在木偶表演大师黄奕缺手中，提线木偶能像真人一样写字、拿物、斟酒，他在朝鲜表演《驯猴》时，还让金日成误以为是真猴呢！



图为泉州博物馆提线木偶。视觉中国供图

木偶戏是指尖戏，更是音乐戏。在全国各类木偶戏中，泉州提线木偶戏是唯一仍有自己剧种音乐——“傀儡调”的戏种，至今保存700多出传统剧目和由300多支曲牌唱腔构成的“傀儡调”。其调粗犷高亢，雄浑有力，以泉州方言为主，配以唢呐、打击乐中还保留了南鼓、钹锣两件古乐器，富有浓郁

川西小镇盖碗茶

□ 廖华玲

在喧嚣城市，一个人恬静地品着茶，那叫神茶一味。对我来说，在高档茶楼里已品不出茶香，而透过袅袅茶烟，家乡小镇那倚而建的吊脚楼茶馆却“粗茶”飘香……

家乡在川西的一个小镇，虽经古老都江堰水系的泽润，但没有什么历史遗存的“流长”，因而“古镇”旅游开发与它无关。称得上小镇一景的，恐怕只有那破旧的吊脚楼茶馆了，木质的青瓦房，一半倚在街边，一半置身河中，其朴素气质正是许多城里人梦寐以求的。

茶馆临街，是一条用火砖和碎石铺就的长长巷道，曲径通幽。长巷和小河就像小镇的两条血脉，为吊脚楼茶馆注入生命源泉。茶馆内，土漆方茶桌早已被岁月打磨得乌黑发亮，几把竹靠椅，几条长木凳，简陋、土气，却实用。小镇人喝茶，就认准一个理：品茶，要花茶，用盖碗。

盖碗茶，以其茶具而得名。茶具由茶盖、茶碗、茶船三部分构成，寓意为：“天盖之，茶盖；地载之，茶船；人育之，茶碗。”充分体现了蜀人朴素的人文思想。盖碗茶，碗上加盖，可以保温，激发茶香，加浓茶味；卸下茶盖，又可散热，使其冰凉适宜。茶水须趁热而饮，方能沁脾、提神、清心。

品茶时左手用茶船托起茶碗，右手用茶盖斜扣或半扣茶碗，嘴就从茶碗与茶盖缝隙间吸吮茶水，不仅可以避免茶叶入口，又十分优雅惬意。盖碗泡出精气神，茶之品、茶之性、茶之韵，尽在这盖碗茶之中。

小镇茶馆，或听戏遛鸟，或打盹小憩，或浏览手机，或摆龙门阵，市井百态，自取其乐。见有茶客落座，右手提长嘴铜茶壶，左手卡住盖碗茶具的渗茶师傅便走过来点茶致意，道声“给你泡碗三花”。话音刚落，只

见他左手一扬，“哗”的一声，一个茶船脱手飞出，刚在茶桌上停稳，又听“呸”的一声，白瓷茶碗便放入了茶船；而右手则高举茶壶，一股水汽临空而降，水泻茶香，瞬间壶水又戛然而止，仔细一瞧，茶水恰与碗口平齐，却无半点溅出碗外；最后，将左手中还剩下的茶盖轻盈地斜扣在茶碗上。这种冲泡盖碗茶的绝技，往往使人惊叹不已，不失为一种爽目的视觉享受。

清晨，小镇老农挑着一大早采摘的佳蔬上街赶集，把竹筐往茶馆前一放，踱进茶铺，落座临街茶桌。边品茶、边闲谈，若来了买家，老农便打住话头，起身出门说价，成交后回来接着喝。一担蔬菜卖完，茶也喝得差不多了，耳朵里灌满了最新的市井新闻。于是，老农心满意足地起身，一声“收钱”之后，便挑空担而去，那怡然自乐的神态，那轻松飘逸的

背影，真有点世外高人的风骨。

小镇时不时会遇到一些装备齐全的驴友。这些寻古探幽的潮流青年，或许对这趟小镇之行有点失望，然而身体与灵魂都在路上。走进茶馆，他们到这里便满眼新奇，人生至境是逍遥，于是选一处临河的座位，大呼小叫地享乐起来。茶馆老板见状，提起一壶凉茶走到他们桌前，快速地在粗瓷碗中掺入茶水，并端起一碗，吼道：“垒起七星灶，铜壶煮三江，摆开八仙桌，招待十六方，来的都是客，全凭嘴一张。”青年们齐举茶碗，一饮而尽。这哪是茶啊，分明是酒，茶原来还可以这样喝啊，喝得豪情万丈。

小镇茶馆，摆的旧桌椅，用的粗盖碗，饮的三花茶，但就是喝得酣畅淋漓，平淡知真味。（作者系四川省广汉市图书馆管理员）

荸荠：豫中地梨

□ 梁永刚

的紫实。凫茈之名倒很贴切，只可惜渐渐被人忘掉了，只留下了发音。后发音几经声转，便成了“荸荠”。

荸荠究竟属于水果还是蔬菜，一直有争议，据说这个问题把周作人都难住了。左思右想后，他也拿不定主意，只好称其为“粗水果”。周作人对荸荠有一种偏爱，笔下多次提及荸荠，晚年专门写过《甘蔗荸荠》和《关于荸荠》两篇散文。鲁迅和周作人一样，不仅写，还嗜吃荸荠。郑逸梅《艺林散叶》：“鲁迅喜啖风干荸荠。风干荸荠精致质密，甜脆细嫩，入口美味久留，令人难以忘怀。”

鲁迅曾在一篇文章中这样形容荸荠茎草的特别之处“犹如一支支碧玉簪儿，透着秀丽，娟静，婉转”。关于鲁迅爱吃荸荠，还流传着一则轶事，说广西曾邀鲁迅前往任教，鲁迅因故无法赶去，在回信推辞中特地提到他神往的荸荠：“桂林荸荠，亦早闻其名，惜无福身临其境，一尝佳味，不得已，也只好以上海小马蹄代之耳。”

荸荠不分地域，南北皆有，以南方水田为多。豫中乡间，临湖靠河的村庄，也有种荸荠的，但极少，往往和芋头种在一块。我自幼常吃此物，但至今也没有亲眼见过挖荸荠的真实场景。不过，倒是在各种文学书籍

中，看过不少采收荸荠的描述。汪曾祺的故乡江苏高邮，可谓是荸荠的知名产地之一，他在《受戒》中有一段关于荸荠的精彩描写，我至今印象很深：“秋天过去了，地净场光，荸荠的叶子枯了——荸荠的笔直的葱一样的圆叶子里是一格一格的，用手一捏，哗哗地响，小英子最爱捧着玩——荸荠藏在烂泥里，赤了脚，在凉浸浸滑溜溜的泥里踩着——哎，一个硬疙瘩！伸

手下去，一个红紫红紫的荸荠。”

读汪曾祺的文字，是一种精神享受，就像和一位睿智老者坐在家门口，拉着家常话，时不时有绵软的小南风拂过，身和心都格外地放松闲适。又如品尝刚煮熟出锅的温热荸荠，轻轻剥去黑紫的外皮，露出温润如玉的肉质。一口咬下去，脆生生，水灵灵，清新适口，香脆甜蜜，令人回味无穷，让人陶醉痴迷。



图为新鲜荸荠。视觉中国供图

芹菜同茺萎、荆芥都具有浓郁而特殊的芳香味，号称“菜中三怪”。这里重点说说芹菜。

芹菜为伞形花科旱芹，属二年生草本，遍布全球。其原产地在欧洲地中海沿岸的沼泽潮湿地带，最初是一种野生的观赏植物。人们喜欢它那黄白色的小花束、淡绿色的羽状复叶和浓郁的香味。

芹菜在我国古代称为董、董葵、胡芹，又有香芹、药芹、旱芹之别称，一般认为是汉代通西域时引入的。至今河南柘城种的芹菜，仍有人叫“胡芹”。这大概是为了与原产我国的芹菜相区分，或因它来自异域的缘故。

最早记载芹菜烹调方法是北魏贾思勰的《齐民要术》：“并暂经小沸汤出，下冷水中出之。胡芹细切，小蒜寸切，与盐酢分半奠，青白各在一边。若不各在一边，不即入于水中，则黄坏满奠。”“细切胡芹，蓼下酢中，为飘菹。”这种“胡芹、小蒜焯法”和“飘菹”的烹调方法，今仿效试做，定然有趣。

用芹菜做羹更是古人爱吃的佳肴，唐代杜甫赞：“鲜鲫银丝脍，香芹碧涧羹。”孟诜《食疗本草》云：“置酒羹中，香美。”这是芹菜的又一种吃法。《东坡集》记载：“蜀人贵芹芽脍，杂鸡肉为之。”有人说这是大名鼎鼎的曹雪芹得名由来，还把它同曹雪芹喜欢吃“雪底芹芽”联系在一起。

芹菜分为本芹菜和洋芹菜。现栽培的多为本芹菜，按其叶柄颜色又分为青芹和白芹。青芹植株高大，生长势强，叶片较大，叶柄粗，绿色，有空心 and 实心，香味浓，软化后品质较好。如江浙的旱青芹、晚青芹，北京的实心芹菜，广州的青梗芹和四川的青芹菜等。白芹植株较矮小，长势弱，叶比较细小，淡绿色，叶柄细长呈绿白色，多为空心，易软化，香味较淡，也有较浓的，质脆嫩，品质好。如上海、江苏的洋白芹菜，广州的白梗芹菜，昆明的白芹菜等。

洋芹菜又称西芹、大棵芹。植株较本芹菜高大强健，叶柄宽而肥厚，多为实心，味淡，肉质脆嫩，有黄叶柄和青叶柄的区别，单株重1000—2000克。主要品种有伦敦1号、矮白和矮金等。入饌既可单炒，也可做荤素菜的配料、垫底或伴炒，还可做面食的馅心、腌渍成咸菜和做调味料。

常见菜肴有“芹菜炒香干”“芹菜炒肉丝”“芹菜炒干贝”“芹菜牛肉片”“开洋芹菜”“凉拌芹菜”等。将芹菜叶柄用开水焯后，切成末，加上配料和调味品，可做成清香脆爽、色泽嫩绿的“芹菜松”；将水发虾仁与焯过的芹菜段、调味料调在一起，即为绿黄相间的“芹菜虾仁”。芹菜的心叫芹黄，宴席上常用作辅料，烹制后色泽鹅黄，香鲜脆嫩，清脆味美。名菜有“芹黄鳞片”“芹黄拌鸡丝”“芹黄肉丝”等。

人们喜食芹菜，不仅是它香味浓厚，还因为它的营养价值颇高。据报道，每百克芹菜（叶柄）约含蛋白质2.2克、脂肪0.3克、碳水化合物1.9克、钙160毫克、磷61毫克、铁8.5毫克，以及胡萝卜素、维生素C和烟酸等。尤其是它含有一种挥发性芳香油，不仅吃起来香，而且闻起来也香，颇能增进食欲。

或许是因为芹菜叶子有点苦味，所以许多人养成了只吃叶柄不吃叶子的习惯。其实，芹菜叶的营养比叶柄要高得多。据营养学家对芹菜叶和叶柄13项营养成分含量进行比较，芹菜叶中竟有10项营养成分含量超过叶柄。其中，胡萝卜素含量最高，是叶柄的88倍、维生素C含量是叶柄的13倍、维生素B₁含量是叶柄的17倍、蛋白质含量是叶柄的11倍、钙含量是叶柄的2倍。事实说明，芹菜叶入菜胜过叶柄。如果在烹调前用开水焯一下，再用冷水浸泡一会儿，芹菜叶中的苦味即可去除。

然而，苦味也是一种基本味，人们喜欢吃苦瓜、苦菜，为什么却不喜欢吃略带苦味的芹菜叶呢？

（作者系中国科普作家协会会员）