

百合水仙别搞混!

这对“种球双胞胎”，一可食一含毒

□ 李玺

逛平台买百合,收到的却是有毒水仙,还害得老人小孩中毒——近日,这则新闻登上网络热搜,让不少喜欢买鲜切花、鲜食材的人捏了把汗。不管是菜市场的摊位上,还是网购的包裹里,百合与水仙的种球都圆滚滚、白嫩嫩,肉眼难辨。为啥这两种“球”长得这么像?误食水仙后,身体会出现哪些反应?

外形高度“撞脸”

水仙与百合都属于球根花卉,种球外形十分相像。球根花卉的种球主要分球茎、鳞茎、块茎等类型。球茎,顾名思义,其种球类似一个实心均匀的球体,底部有显著的节和芽眼,切开像土豆,小苍兰、番红花都属此类;鳞茎则是由一层层肉质鳞片叶包裹中央的芽体,切开看像洋葱,水仙、百合都归这一类。正因二者同属鳞茎,才格外难以分辨。

避开商家“美颜陷阱”

其实仔细看,水仙与百合的外形仍



百合

水仙-有毒

AI制图

有差异。通常,水仙的鳞茎原本裹着浅棕色至棕褐色的干燥纸质外皮,百合则没有连续外皮包裹,白嫩肥厚的鳞片直接可见。可如今商家为了美观,大多会剥掉水仙的褐色外皮,露出白色鳞茎,这使得水仙和百合更加难以区分。

此外,水仙的种球呈饱满的卵圆形

或圆锥形,鳞片相互紧贴,不易单独剥落;百合轮廓则不规则、整体较松散,鳞片呈花瓣状,彼此独立,很容易一片片地掰下来。

警惕误食风险

分清水仙与百合,目的是避免误食水

仙中毒。百合鳞片肉质嫩白肥厚、细腻软糯、味甘微苦,富含淀粉、蛋白质、多种维生素及多种氨基酸等,滋补价值高。明代《本草纲目》中记载:“百合新者,可蒸可煮,和肉更佳;干者作粉食,最宜人”。

而水仙全株有毒,尤其是鳞茎,含有水仙碱、石蒜碱等多种剧毒生物碱,食用后会引发恶心、呕吐、腹痛等不适,对人体消化系统、神经系统、心血管系统均有强烈刺激和损害作用,且烹饪加热也无法破坏毒性,千万不可以当作百合或洋葱误食。

同类球根花卉也需防毒性

类似的球根花卉还有风信子、郁金香等。它们的种球外形略有不同,风信子的种球像圆滚滚的洋葱,郁金香的种球像披着棕色外衣的独头蒜,购买时务必看清名称。值得注意的是,这些种球都含有一些有毒的生物碱,对人和宠物都有害,部分还会引发皮肤瘙痒、过敏,处理时最好戴上手套。

(作者系中国林业科学研究院工程师)

小年餐桌大不同:

北方饺子香,南方糕圆甜

□ 李东焯

2月10日是腊月二十三,为北方传统小年;南方传统小年则是腊月二十四。

作为我国的传统节日之一,小年堪称春节的“前奏”,核心习俗便是“送灶神”。这一天,家家户户都会备好丰盛的吃食祭拜灶王爷,盼着来年阖家平安、万事顺遂。

尽管南北小年日期不同,但核心习俗相近。饮食差异是最鲜明的区分:北方重饺子,南方爱年糕、汤圆,一咸一甜,风味各异,都裹着对新年的满满期许。

北方:饺子配糖瓜,热热闹闹盼团圆

北方小年最有烟火气的,便是全家围着灶台,擀皮、调馅、包饺子。饺子是绝对的主角,白菜猪肉馅、酸菜猪肉馅、三鲜馅等花样繁多。



AI制图

“饺子”谐音“交子”,寓意新旧交替、迎新纳福,加上其形状似元宝,也藏着招财进宝的美好愿望。

从营养来看,饺子的面皮提供碳水化合物,肉馅富含蛋白质与微量元素,蔬菜则补充维生素与膳食纤维。一盘饺子,便是一餐营养的微型图谱。

想让饺子更健康,可以这样试试——

馅料“三多一少”:多蔬菜、多菌菇、多豆制品,少肥肉。蔬菜与肉的比例可以1:1甚至2:1。

烹饪优选水煮:能最大限度保留营养,减少油脂。煎饺虽香却会增加脂肪和热量。

蘸料清淡化:以蒜蓉、香菜、少许香油和醋为主,少盐少辣。

食用量控制:成人一次建议吃10-15个(约2两面粉),同步减少其他主食。

糖瓜是祭灶的专属吃食,由麦芽糖制成,脆酥易化,既能“粘住”灶王爷的嘴,也是北方小年里的特色零食。但是麦芽糖属于添加糖,因此糖瓜虽甜蜜,也不要多吃。

南方:年糕加汤圆,甜糯里盼高升

南方小年必吃蒸年糕,“糕”和“高”同音,寓意事业、学业都能步步高升。江浙沪一带,则以汤

圆为核心,圆滚滚的外形,象征着一家人团团圆圆。

无论年糕还是汤圆,都是由糯米制成,不易消化,且升糖指数较高,肠胃虚弱者、高血糖及糖尿病人群需严控食量。二者同属主食,食用时要搭配肉、蛋、豆制品和蔬菜,避免营养单一。

比如,炒年糕时,可加入青菜、白菜、瘦肉、虾仁等,补充膳食纤维和蛋白质,延缓血糖上升;年糕汤可搭配蔬菜、菌菇、豆腐、鸡蛋等,饱腹感强且减轻消化负担。

传统汤圆的黑芝麻、花生馅高脂肪高热量,控制体重人群可选低糖果馅或豆沙馅。吃汤圆时,中等大小的一次吃3-5颗即可,同时减少摄入其他主食。用餐时,建议大家先吃蔬菜或喝点清淡的汤,再吃汤圆,增加饱腹感的同时,还能延缓血糖上升。烹饪时首选水煮,避免油炸,汤中可加入少量桂花、枸杞增香,无需额外加糖。

南北小年,日子不同、吃食各异,都是春节前的欢乐“预热”。无论北方过腊月二十三,还是南方腊月二十四,人们都盼灶王爷多言好事,更盼着新一年能“年年高升、岁岁团圆”。这份跨越南北的年味与期盼,正是春节最暖的底色。

(作者系首都保健营养美食学会理事)

先睹为快

你真的睡够了吗

研究表明,睡眠不足不仅会降低白天的工作效率,还会显著增加对身心健康的危害风险。即使是自认为没有睡眠问题的人,也不应掉以轻心。最新的研究发现,很多人对自身睡眠时间的认知与实际存在偏差——也就是说,即便觉得自己睡够了,实际上可能仍处于睡眠不足的状态。

那么,睡眠究竟是什么?我们又该如何拥有更高质量的睡眠?欢迎翻开2026年第2期《科学世界》杂志,与我们一同寻找答案。

