

又到端午节,粽子飘香。有关粽子食品安全的话题,重新引起了人们的热议。面对口感黏香弹牙的硼砂粽子,是要“美食传统”还是要“健康理性”;面对返青粽叶,是要“翠绿的外观”还是“健康的内里”?不同的馅料,会有怎样不同的新奇吃法?营养专家带您——

## “剥开”粽子看究竟

■本报见习记者 牟一



在0.16毫克以下,不会对健康有任何不利影响。这大概相当于一个成年人每天吃下10毫克的硼,大致是0.1克硼砂。

“不过,硼酸之所以被用到食品中,主要是因为在水中呈现弱碱性。就跟拉面使用的蓬灰,或者做馒头用的面碱一样,弱碱性使得面团更加筋道,从而产生更好的口感。”范志红解释道,“历史悠久”、“用的人多”不意味着它就没有安全问题。“而且碱性会破坏维生素,影响食物营养的摄取。”

而且,在面食、肉丸中使用硼砂,就需要相当大的量。即使不考虑其他食物中难以避免的“天然含量”,光是添加的这个量,就很容易超过“安全剂量”。食用硼砂粽之后,最常见的症状就是呕吐、腹泻,包括皮肤过敏,严重的就可能休克、昏厥等。

### 链接

端午小长假一到,大家都开始包粽子、吃粽子。不过吃什么样的粽子呢?蘸什么吃粽子呢?这就有很多有趣的创意了。

有些朋友最喜欢的就是“光糯米”的粽子,除了糯米什么也不放,只去粽叶的香气,然后蘸白糖享用。也有的朋友只喜欢吃甜味馅料的粽子,比如豆沙粽子、小枣粽子、蜜枣粽子、枣泥粽子之类,这是北方的经典粽子,清香爽口,永远不腻。

南方朋友大多喜欢吃肉粽和蛋黄粽。一半肥一半瘦的叉烧肉或红烧肉,或者一个大大的咸蛋黄,包在一个大粽子当中。粽子的米是猪油拌的,还有盐、酱油或味精的味道,非常够味。不过,也有北方人嫌太腻。消化不良的人,对这种粽子要非常小心。

香港有种久负盛名的大粽子,其中的糯米先用猪油炒10分钟,还加入鱼露、糖等多种调味料。包的时候加入叉烧肉、干贝、蛋黄、虾仁、笋丁等8种馅料,真可谓鲜美奢华之至。不过,这种粽子脂肪太高,胆固醇太高,嘌呤太高,钠



粽子以竹叶或菖叶为皮,糯米为肉,叶子不仅带来清香,还能提供多酚类物质和钾元素。

专家介绍,蓬灰是草木灰,属于“天然制成”,主要成分是碳酸盐,还有些微量金属元素。与硼砂不同,在兰州拉面里加入蓬灰没有证明其毒性,如果没有检出重金属超标,还是可以食用的。

### 硫酸铜造“绿色”粽叶

目前还没有可以保证粽叶绿色长期不变的办法,一些商家是用化学染色为失去原色的粽叶“返青”。对于这一问题,范志红解释,新鲜的粽叶是绿色的,一旦经过高温蒸煮,色泽就会变暗,而不新鲜的叶子会变成褐色。硫酸铜是“好色”的染料,它可以替代粽叶里的镁离子,因为镁离子不稳定,容易丢失,造成叶子变色,铜离子较稳定,替代后能够使粽叶一直保持绿色。



“泡不泡硫酸铜,要看量的多少,其实少量也是可以的。而检测糯米表面的铜残留量显然不现实,由于管理和操作上的问题,不泡硫酸铜是最稳妥的选择。”范志红解释道,“购买时,新鲜的叶子肯定是绿色的,而放了一段时间的呈绿色的干叶子,就不正常了。”

另外,她强调,湿的粽叶也很容易长霉,长时间浸泡的叶子需要放在冰箱里,而且隔几个小时要换水。

营养师李婷婷建议,要选购标签齐全的粽子。就是要有厂名、厂址、生产日期的粽子,标签内容不完整或字迹模糊的粽子最好不要买。根据有关部门规定,粽子已经实行QS认证,最好到正规商店购买带有QS标识的粽子,这样可以明确了解粽子的原料、名称等相应信息。千万不要购买没有包装、拆包零卖和“三无”的速冻粽子。

## 做粽子和吃粽子的创意

■范志红

太高,热量太高,实在是慢性病人不宜啊。只可偶尔尝之,绝对不能贪食。

听说四川还有放花椒、辣椒调味的粽子,虽没吃过,想必那味道是够火爆的。

在健康潮流当中,有些企业开始尝试做五谷八宝粽。用部分紫糯米(属于糙米,粗粮、全谷概念)替代了精白糯米,再加上糯玉米、大黄米、黏高粱、黏小米、莲子、薏米、燕麦、大麦、花生、红豆、绿豆、芸豆等等食材,它们的矿物质和维生素含量都高于精白糯米。因为有部分口感略差的食材,弥补了糯米一味黏软的单一口感,让粽子口感丰富,营养也更丰富,受到了市场的欢迎。

关于怎么包粽子,怎么吃粽子,朋友们有不少的创意:去油排骨汤来浸泡糯米,然后在粽子中放入排骨肉,和排骨一起煮的香菇、红豆和花生米,包出来的粽子自然是鲜美异常,而且并不油腻;利用了各种杂粮豆类鸡肉等,而且把红薯、紫薯、南瓜、菠萝等材料创意地加入了粽子当中,做出了各种颜色的粽子,看起来非常漂亮,也很健康。

我个人也有些新的创意,由于糯米本身也要浸泡3-4小时,泡米的水就有文章可做。喜欢清爽的可以泡点茶水,喜欢别致的可以泡点牛奶、豆浆、杏仁露、椰汁等,喜欢鲜味的可以泡鸡汤、肉汤。当然,大部分人还是喜欢白糯米加粽叶的清香,这样就直接用清水好了。

需要提醒的是,把粗粮、豆类放入粽子当中,要提前浸泡令其变软。一般来说,红豆需要在冰箱里浸泡12-24小时,其他豆子浸泡6-8小时。这样才好和糯米一起煮熟。鸡肉、排骨肉、蹄筋、海米、香菇、冬笋之类,也都需要提前煮熟调味之后再包入粽子当中。

其实,粽子的吃法也很多。对于没有放盐的粽子来说,蘸白糖并非唯一的选择。蜂蜜、糖桂花、玫瑰酱、柚子茶、红枣茶、椰蓉酱等都可以用来配粽子吃,而且效果很不错。也有网友自制柠檬蜂蜜(用带皮的柠檬片切碎泡在蜂蜜里)来配粽子,别有风味。我个人最喜欢用玫瑰酱,就是提香精油用的那种玫瑰花瓣和糖、蜂蜜调在一起做成的酱,吃起来香气浓郁,令人陶醉。

### 为何吃糯米

“为什么国人过节的时候喜欢吃糯米食品呢?粽子、元宵、汤圆、八宝饭、年糕、麻团,还有数不清的黏米美食,这一定不是偶然的。”范志红在接受《中国科学报》记者采访时表示。粽子以竹叶或菖叶为皮,糯米为肉,其实是个十分合理的搭配。叶子不仅带来清香,还能提供多酚类物质和钾元素,蒸制时渗入米内,有利于提高人体的抗热功能。

范志红分析道,人们选择糯米,看重的是它的口感,即柔软可口。“古代没有精白米和精白面粉,糯米比其他食物更加柔软,提供了难得的口感享受。只有过节的时候才能吃得上。”

而且,糯米具有低饱腹感的特点,“吃的时候不容易觉得饱,不知不觉就吃下去很多,直到餐后,才发现已经吃得大大过量,饱足感持续很长时间。对于古代长期食物不足的国人来说,糯米的这个饱感特点,真是一种极大的奢侈。”

粽子属于主食,如果吃了粽子,就要减少米饭、馒头、面包等其他主食的量,避免一日当中能量过剩,引起增肥问题。

“糯米很容易长霉,因此,粽子应该注重保存,冷冻或者抽真空。”范志红介绍,“有些大厂家会将粽子用真空袋延长保质期,但是在运输过程中会出现漏气的现象,又容易长霉。”

### 硼砂粽属民间工艺

“粽子加硼砂,只有坏处,没有好处。”范志红告诉《中国科学报》记者,“在一些地区,食物里加硼砂是一种民间工艺。而目前,在包括中国的多数国家和地区,硼砂都不允许被用于食品中。”

据营养师云无心介绍,硼砂是一种很有用的化工原料,其化学组成是四硼酸钠,在陶瓷、玻璃制造中能起到很重要的作用。硼砂能显著提高食品的品质;硼砂粽子不粘粽叶,剥的时候会很滑溜;而且包出来的粽子显得比较饱满,米的颗粒度比较大。硼砂还能够防腐,延长保质期。

欧洲食品安全局(EFSA)在2004年发表了一份专家意见,如果每天每公斤体重摄入的硼

## 旅行

## 情定野狐峡

■石巨福

理的岩石而得名。相传明万历年间,野狐峡西面山寨乡方圆几十个村庄的人们过着殷实而幸福的生活。但是好景不长,在一个月高风清的晚上,一只恐怖的黑狐现身于东边山峰,在朦胧星月下口吐丹毒,唾垂涎水,西望大片村庄嚎叫几声后,天上顿时乌云密布,雷电交加,大雨倾盆而下,山洪泥石流一泻千里,封堵了东边沟壑,洪水淹没了村寨,摧毁了庄稼和道路,昔日的川道变成了湖泊,群众伤亡惨重,只有少数人抢先跑上周边山头,幸存了下来。数年后,一位远道而来的喇嘛听完村民哭诉后,手执利剑斩杀妖狐,劈山峰造石峡分流湖水,教人农桑休养生息,这里的百姓历经劫难后,复又安居乐业至今日。

### 最动人的甜蜜

端午游峡,是情窦初开的少男少女们的专利。平日里,他们或在外求学,或劳作田间,或外出务工,或操持家务,忙于事业和发展,无暇顾及终身大事。待到端午节,他们聊除“父母之命”、“媒妁之言”等传统观念的束缚,不约而同地赶到野狐峡交“桃花运”。如此佳节,如此佳境,如此佳人,怎能不叫人爱意汹涌,怎能不让人怦然心动。这天,姑娘小伙若相中了意中人,端午为媒,桃花传情,石峡作证,互换信物,或将一方手帕赠予年轻帅气的小伙,代表在以后的日子里,我将为你擦汗拭泪,去除所有的辛和酸,苦和累;或将一块手表递到心爱的姑娘手里,代表接下来的岁月里,每一分每一秒我都将陪伴你左右,不论健康疾病,永不言弃……

自然之美,爱情之魅和传奇之说,共同塑造了野狐峡无与伦比的特质。峡中,有一眼碧泉长年汩汩流淌,杯口粗的一般清流从整块凸起的岩

面圆孔中冒出来,冬不结冰,夏不断流,周边如毯的苔藓和小草四季青葱,这即为野狐峡的神泉。据说此泉水可治病,还能保健,饮水一次可以明心亮眼,多次饮用可去除痼疾。俯身挽袖捧喝一口,果然清凉无比,沁人心脾。万丈高崖之上,有几十石洞隐于草木之后,洞口烟迹斑斑,无言讲述着古时乡亲们躲避匪患的苦难往事。石峡东口,柔婉温顺的溪流性情大变,借助悬空山岩,化作一道飞瀑一泻而下,落差十余米,在峭壁怪石间溅起雪白的浪花,珠玉四溅,腾起的如烟水雾久久不散。瀑下有潭,深不见底,偶见鱼儿嬉戏其中,让人不由浮想联翩,据说还有龟和蛇游弋其间,为石峡平添了不少生机和神秘气息。

时下,野狐峡成了人们享受清凉、追求宁静的好去处。置身野狐峡,头顶一线蓝天,云儿白净如洗,两侧峭壁悬石如削似覆,叫人心生寒意。举目四顾,青黛的奇崖怪石藏头露尾,张牙舞爪。崖缝中除野山桃之外,沙棘、山杏、酸梨等树木扎堆成簇地生长,展示着生命的坚韧。野花异卉散遍山坡,美得让人不愿移目,不忍赞美。而脚下,常年不歇的溪流在怪石方阵中东冲西撞,隐隐呈现,叮叮咚咚,激溅成晶莹剔透的飘带,缠绕在奇石部落中。如果运气好的话,还可以听见有花儿在风中飘荡——哥哥爱妹在心间,吃了蜂蜜一般甜,知心的话儿说出口,妹随哥哥一起走……看见哥哥在山间,妹妹心跳不一般,只要哥哥不嫌咱,情愿陪你走天涯……野味十足的旋律,犹如天籁的交响,是爱情在流淌,是心与心的碰撞,也是一段新的传奇故事在飘荡。

神秘莫测的野狐峡,情意绵绵的野狐峡。愿更多有情人的爱情故事从野狐峡开始,愿野狐峡成就和见证更多的美满姻缘。

## 微生活

### 活着

一件事,想通了是天堂,想不通就是地狱。有些时候我们由于太小心眼,太在意身边的琐事而因小失大,得不偿失。有些事是否能引来麻烦和烦恼,完全取决于我们如何看待和处理它。不在意,就是一种豁达、一种洒脱。

新浪微博 @ 大佐与小佑

### 状态

在现实中,喝着喝着就醉了,唱着唱着就忘了,笑着笑着就哭了,走着走着就迷路了,穿着穿着就脱了,住着住着就拆了,吃着吃着就中毒了,爱着爱着就丢了,活着活着就老了,说着说着就疯了,病着病着就死了;在网上,玩着玩着就禁言了,写着写着就敏感了,刷着刷着就屏蔽了,于是我睡着了做梦了。

新浪微博 @ MZ 颜哲宇 9世

### 对于高考

考得好,以后的人生未必会是康庄大道;考得不好,天空暂时会出现一片阴霾。你踏进考场那一步,决定不了你的生死,唯一确定的是,考试结束后,你周围这群人会重新布局,各逐青春,你现在天天手拉手的小男朋友将来一定是别人的老公。

新浪微博 @ 乐嘉

### 人生聚餐

毕业5年后,成婚的一桌、未婚的一桌;10年后,有孩子的一桌、没孩子的一桌;20年后,原配的一桌、二婚的一桌;30年后,国内的一桌、国外的一桌;40年后,退休的一桌、没退的一桌;45年后,有牙的一桌、没牙的一桌;50年后,自己来的一桌、扶着来的一桌;60年后,能来的一桌、不能来的照片一桌。

搜狐微博 @ 经典微哲学

### 暗恋

暗恋一个人,就是当你突然看到迎面走来的TA时,那种猝不及防的如遭雷击的触电感。虽然你会表现得很镇定自若,就如素不相识一般,一脸清高和漠然地从TA身边走过,可是却难以掩饰掉心里的那份紧张慌乱、羞怯和不安。

腾讯微博 @ 郑州玉麒麟

### 爱情

花轮对小九子说:“等你长大了。愿意和我结婚吗?”小九子说:“哎呀,不行了啦。我挺爱你,可不能和你结婚。因为在我们家里,只可以和自己家里的人结婚。比如,爸爸娶了妈妈,奶奶嫁给了爷爷,叔叔娶了婶婶,都是这样的。”于是花轮哭了……

搜狐微博 @ 人世间的你

### 活出自己

不怕在自己的梦想里跌倒,只怕在别人的歧路上迷路。每一个人人生都是一条独一无二的路。在路上,俯视为为了体察,而不是轻视;仰视是为了求索,而不是膜拜。太看重自己,不会长进;太看重别人,会丢了自己。

人人网 @ 人丑就该多读书

### 现实

生活不可能像你想象得那么好,但也不会像你想象得那么糟。我觉得人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时,我可能脆弱得一句话就泪流满面,有时,也发现自己咬着牙走了很长的路。

腾讯微博 @ 莫泊桑

### 回不去的青春

毕业后,好多事情都被颠覆。原来校花也会变丑,原来上铺和下铺也能恋爱,原来找工作可以和专业无关,原来不是每个人都有资格被潜规则,原来大家对未来都一样焦虑,原来不上课不考试真拿不到学位证,原来第一份工作工资那么少,原来招聘会挤都挤不进去,原来毕业了业障人也很难。原来,读书真好。

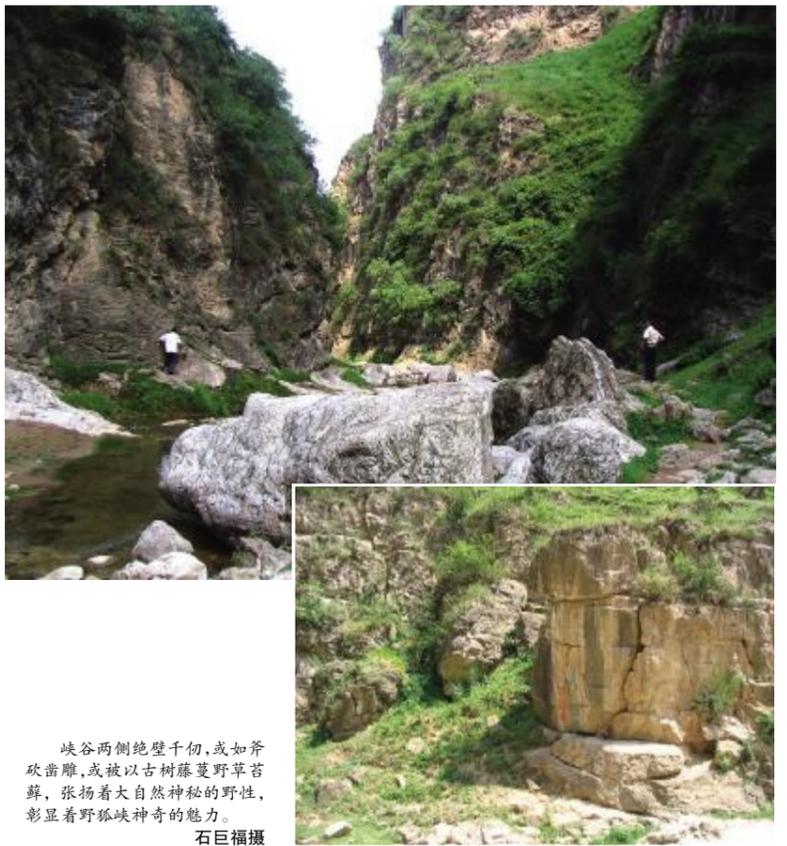
网易微博 @ 刘同 (王俊宁摘编)

### 最深处的浪漫

每年农历四五月间的野狐峡,明媚春光下,如烟春雨中,和煦春风里,一朵朵一簇簇一团团的桃花,在溪畔,在岩缝,在崖角,在峰顶,吞吐着粉云,漂浮着丹霞,燃烧着激情。五月初五,则是桃花开得最鲜艳最旺盛的一日,满目胭脂粉黛,阵阵馨香扑鼻,蝶飞蜂舞鸟鸣,再加上花花绿绿的游人,或结伴牵手,或促膝畅叙,或一见钟情,或偶然邂逅,爱情故事上演,浪漫气息充斥,幸福甜蜜的情谊流淌开来。

与苍莽关山遥相呼应的野狐峡蹲守在山寨与河西两乡交界处,距华亭县城26公里,峡谷长约1公里,最宽处20米左右,窄处不足10米,来自关山深处一条清亮的溪流在峡谷间常年不歇哗哗流淌,有岩石浮出水面以供游人驻足赏景和游走,一条隐现于花草丛中弯曲逼仄的小径贯通东西。峡谷两侧绝壁千仞,或如斧砍凿雕,或被以古树藤蔓野草苔藓,张扬着大自然神秘的野性,彰显着野狐峡神奇的魅力。

野狐峡因西峡口右侧岩壁罅缝中一状如狐



峡谷两侧绝壁千仞,或如斧砍凿雕,或被以古树藤蔓野草苔藓,张扬着大自然神秘的野性,彰显着野狐峡神奇的魅力。

石巨福摄