

中国最有年味的水果 南北方有不同的打开方式

没有山楂参与的冬天是不完整的 ,长相红火、价格亲民 ,简直太喜庆了。

山楂是过年的标配水果 ,红艳艳的果子 ,与过年的气氛特别搭。如果吃腻了大鱼大肉 ,餐后来一颗山楂也是相当解腻。而且这颗小小的果子 ,南北方人都爱吃。这篇文章 ,我们就来说说酸爽又解腻的山楂。



最有年味的水果 南北吃法各异

山楂原产于我国 ,是蔷薇科梨亚科苹果族山楂属的植物 ,是目前蔷薇科中最大的属之一。野生山楂从2000多年前就发现可以被食用 ,我国山楂的栽培历史相当悠久 ,已有1700余年。

目前我国山楂主产于北方 ,称为北山楂 ,分布在辽宁、山东、河北、山西、河南等省 ;南方的桂西、桂北、湖北、云南等省也种植山楂 ,称为南山楂。北山楂以山楂及山里红为主 ,南山楂为同属植物的野山楂。

由此可见 ,南北方人都吃山楂 ,只不过吃山楂的 打开方式 有些不同。

北方人吃山楂大多简单粗暴 ,清洗干净后直接生啃 ,很多人都担心直接吃山楂会被 酸倒牙 ,其实有些品种的山楂还是可以接受的。

比如甜红子山楂 ,果实个头较小 ,扁圆形 ,果面深红 ,有小而密的果点 ,甜度比其他品种高 ,带有一点点酸 ,可以直接生吃 ,也是糖炒雪球的主要山楂之一 ,蒙山红山楂是甜红子的芽变品种 ,也比较甜 ,生吃很不错 ,黄山楂也叫金如意 ,果皮为金黄色 ,带有黄褐色小果点 ,果肉黄白色 ,口感绵软 ,酸中带甜 ,也可直接吃。而像山里红、大五棱、大金星、秋金星、歪把红这类山楂口感就比较酸了 ,在北方大多都会用来加工成糖葫芦或者山楂罐头。

相比于北山楂 ,南山楂略显酸涩 ,一般不会直接吃 ,都会进一步加工食用。

比如宿迁铁楂会被做成水晶山楂糕 ,不仅外观诱人 ,而且口感细腻 ,酸

甜适中 ,通常制成1厘米左右的片状 ,透明性极强 ,甚至放在报纸上可以透过糕体看清文字 ,相传是2000年前为纪念西楚霸王项羽而创制的 ,初名为霸王糕 ;扬州、无锡、苏州等地都有将糖醋与山楂结合起来的菜品 ,做成山楂小排、山楂肉丸等 ;湖南地区会将野山楂(湖北山楂、猴楂子)切碎 ,加入紫苏和辣椒面 ,制作成传统小吃紫苏辣椒山楂粑粑 ;云南地区会将山楂做成汤水 ,清爽酸甜。

除了以上这些山楂属的山楂之外 ,还有台湾林檎和光萼林檎为广山楂(大果山楂) ,这俩不是山楂属的 ,而是苹果属的水果 ,人们习惯也称它们为 山楂 。吃法上 ,一般被做成酸嘢、果脯蜜饯或果酱。

解馋又爽口 营养也不错

提到山楂 ,很多人都会被 酸 得直流口水。山楂的营养还是不错的 ,对于不太能吃酸的朋友 ,可以偶尔吃两颗 ,解腻又爽口。

维生素C 远超柠檬

《中国食物成分表》中的数据示 ,山楂的维生素C含量为53毫克/100克 ,是口感巨酸的柠檬的近2.5倍。根据文献数据 ,不同品种山楂差距较大 ,维生素C含量在10.8-97.7毫克/100克。

一项研究检测了8个品种的山楂 ,包括晋红1号、大金星、红五棱、歪把红、泽州红、大棉球、八月红、超金星 ,结果发现超金星维生素C含量最低 ,只有10.8毫克/100克。

另一项汇聚了山西、河南、山东、河北地区的7个产地北山楂样品的检测中 ,维生素C整体处于72.3-97.7毫克/100克之间 ,平均为81.2毫克/100克。

膳食纤维丰富 ,富含果胶

山楂 的水分含量一般在70%-80% ,膳食纤维较为丰富 ,不溶性膳食纤维含量为3.1克/100克 ,是苹果的近2倍 ,总膳食纤维平均含量为6.75克/100克 ,河南的一些品种可达到8克/100克以上。

并且 ,山楂中有丰富的果胶 ,含量是苹果的2-3倍。果胶属于一种水溶性膳食纤维 ,能吸水膨胀 ,并被大肠中的微生物发酵利用 ,促进胃肠蠕动 ,预防便秘 ,也具有降血脂、预防动脉硬化、预防冠心病等作用。也正是因为山楂果胶含量高 ,所以才更容易制作成山楂糕 ,煮山楂汤也较为浓稠。

钾含量可与香蕉媲美

山楂的钾含量为230-310毫克/100克 ,这和香蕉差不多 ,甚至比香蕉还优秀。另外也含有丰富的抗氧化成分 ,比如多酚类物质、黄酮类物质、花青素等。

整体上来看 ,山楂算是一种比较健康的水果。不过 ,它的热量并不低 :102千卡/100克 ,这可是苹果的近两倍。所以 ,一次性尽量不要吃太多 ,几个就足以。

小提示

山楂富含有机酸和鞣酸 ,吃山楂的时候咀嚼的山楂碎块在胃酸作用下 ,与胃黏液蛋白和食物中的纤维素等相结合会形成稠厚的凝聚物 ,多个凝聚物逐渐相互凝集 ,便会形成较大的胃石无法排出。

一次不吃太多 ,一般不用担心 ,少量鞣酸蛋白沉淀物可随着胃肠蠕动排出体外 ;如果一次摄入较多山楂或者部分人胃动力较弱 ,可能会形成胃内山楂结石 ,引起不适。总之 ,山楂不要一次摄入太多。

(来源 : 科普中国 微信公众号《中国最有年味的水果 ,南北方人有不同的打开方式》作者 薛庆鑫)

你以为“上火” 其实是这些病

嗓子疼、长口疮、冒痘痘等症状 ,会被很多人归到 上火 的范畴里 ,认为多喝点水 ,或吃点清火药就能恢复。

上火在中医眼中是 热证范畴 ,有些情况看似是上火 ,其实是病了。

《生命时报》综合多位专家观点 ,告诉你上火到底是什么 ,并教你科学降火。

上火是种什么 火

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主治医师徐寅介绍 ,中医认为 ,上火 属于中医的热证范畴 ,火热之邪 侵袭人体 ,会造成全身或局部出现一系列 热证 ,常表现为咽喉干痛、头昏目胀、口舌生疮、便秘、牙痛等症状。

正常情况下 ,人体的阴阳是平衡的 ,实火是指阴正常、阳过亢 ,虚火即阴虚导致阳偏盛。不辨虚实 这 火 就难以防治。

区分自己的 火 是实是虚 ,可从以下5个方面来分辨。

看病程。发病急 ,病程短的多属于实火 ;发病缓 ,病程长的多属于虚火。看小便。小便颜色黄、气味重是实火 ;小便颜色淡清是虚火。看大便。大便干结多为实火 ;大便稀软或腹泻多为虚火。看舌头。舌质红、舌苔厚黄为实火 ;舌质红或淡红、舌苔薄、少津为虚火。看发热。发热温度高、全身燥热、口渴饮水多是实火 ;发热温度相对较低、身体忽冷忽热、不想喝水多为虚火。

总体来说 ,实火多由外感、饮食过辛、自身体质因素导致 ,多有高热、面红耳赤、心烦易躁、喜冷饮、唇焦等症状。

而虚火多因内伤劳累而起 ,症状多见潮热盗汗、午后颧红、手足心热、虚烦失眠、干咳无痰、耳鸣健忘、腰酸等。

你以为的上火 ,可能是病了

在现代医学中 ,有些问题看似是上火 ,但往往有更具体的病因。

嗓子疼 除了缺水或吃太辣 ,可能是病毒感染、细菌感染 ,比如 ,感冒或链球菌咽喉炎 ,还可能是过敏反应。

烂嘴角 出现烂嘴角 ,很多人的第一反应是水喝少了 ,或者上火的食物吃多了 ,其实 ,这可能是1型单纯疱疹病毒引发的唇疱疹 ,或是由于过度湿润和病菌感染导致的口角炎。

口腔溃疡 口腔溃疡还可能与免疫因素、维生素和微量元素的缺乏(如铁、锌、维生素B1、B2、B12及叶酸等)、口腔卫生不好、口腔创伤或某些药物副作用有关。

眼屎多 成年人眼屎多可能是感染性结膜炎的表现 ,严重的话应及时就医。孩子眼屎多可能是先天性的鼻泪管堵塞或急性泪囊炎 ,也应该及时就医。

长痘 长痘的真正原因可能与内分泌失调、皮脂腺过度分泌、毛囊角化异常、细菌感染等多种因素有关。

便秘 便秘可能与饮食缺乏纤维素、水分摄入不足、肠道功能紊乱、肠道菌群失调、药物副作用或缺乏运动有关。

真正上火了怎么降火

黑龙江中医药大学附属第一医院呼吸科主任医师隋博文表示 ,上火并不能一味地清热 ,要根据虚、实来选择降火方法。

降虚火 要用滋阴降火的药物 ,常用药物有玄参、生地、丹皮等。

平时可补充银耳、百合、桑椹、莲子、雪梨、西洋参、石斛等食材 ,不要摄入高热量、高脂肪的食品 ,较温热的食品也要少吃 ,比如樱桃、荔枝。

降实火 要用清泄降火的药物 ,常用药物有龙胆草、黄芩、大黄、生石膏等。

宜多食性味寒凉、清热的食物 ,比如绿豆、冬瓜、丝瓜、苦瓜、苦菜等 ,忌韭菜、羊肉、狗肉、龙眼、杏子等助阳热食物。

(来源 : 生命时报 微信公众号《你以为的 上火 ,其实是这些病》)