

春韭自带“鲜”

春韭菜,大概是除了荠菜之外,受众最广泛的一种“春菜”了吧。它虽然不像荠菜、马兰头等一样,只有春天才能吃到,但毋庸置疑,春天是一年四季中韭菜最为鲜美的时候,有“早春韭菜一束金”的说法。



版式设计:赵惟杰

一年中春韭最鲜美

《本草纲目》中有:“韭菜春食则香,夏食则臭”的说法。实践表明,虽然夏天的韭菜不至于“臭”,但的确不如春韭菜鲜甜。这可能主要是与春韭的萌生时间和生长速度有关。

春季气温回升,雨水也逐渐滋润大地,韭菜的生长速度适中,既不会像夏季高温下那样迅速长大变宽,也不会像冬季那样略显细瘦干瘪。故而,春韭的叶片细而肉质肥厚,鲜嫩多汁,正是一年中口感最肥美的季节。

此外,春韭自带“鲜味”,这

是因为它富含呈鲜味氨基酸——谷氨酸和天冬氨酸,只需加入少许食盐,和这两种氨基酸结合就能生成谷氨酸钠、天冬氨酸钠,前者是味精的主要成分,后者有很强的增味提鲜作用。

日常烹饪中,除了惯用香葱、香菜等作为最后提鲜增味的点睛之笔,我国一些地方美食的做法,也常撒一层生韭菜碎在汤或菜肴中提鲜。像岐山臊子面,要想美味出彩,除了配料扎实的“臊子”,不可或缺的一定是最后大厨撒上的那一把生韭菜碎。

别嫌韭菜有股味儿 营养价值正在于此

有些朋友吃不惯韭菜,觉得韭菜有股“冲味儿”,和葱、蒜有些类似,又怕吃了口腔气味不好,其实,韭菜这股特殊的味道,正是它有益健康的关键。

正如大家想的那样,韭菜和葱蒜气味类似,是因为其中都含有相对丰富的含硫化合物以及各种挥发性精油。这些含硫化合物,一方面可以帮助这类“辛香”调味菜抗菌抑菌,同时还具有很强的抗氧化、抗炎作用。

具体来说,韭菜富含硫化合物、黄酮类化合物,甾体皂苷类化合物等,它们在人体内均可起到抗氧化、抗炎的效果。

实验发现,相较于其他蔬菜,韭菜的黄酮类化合物总含量可算得上是蔬菜中名列前茅的。这对现代人来说,是相当有益的功效。毕竟,现代人饮食偏于精细、重油重盐,加之工作压力大、睡眠时间不足、环境污染等因素,对于身体而言,都是诱发、促进炎症发生的因素。如果能多补充一些具有抗炎、抗氧化作用的天然食物,自然再好不过。

此外,韭菜的另一个营养优势在于其β-胡萝卜素的含量相对较高。尽管比不上菠菜这样的胡萝卜素榜首蔬菜,但也比油菜、西兰花、大白菜、菜花等常见蔬菜要高。β-胡萝卜素

在体内可以转化为维生素A,这对改善因为用眼过度、摄入维生素A不足引起的干眼症、夜盲症以及皮肤和黏膜的干燥粗糙,都有所帮助。

韭菜还有一定的通便作用。韭菜的膳食纤维含量为2.4g/100g,在蔬菜中算得上相对较高的。丰富的膳食纤维不仅能帮助通便,还能降低肠道中脂肪和糖分的吸收效率,间接对血脂和血糖的控制提供了助力。

如果只是介意韭菜的气味,可以吃完后刷刷牙、喝点茶水或者牛奶,都能帮助去掉含硫化物带来的味道。

(来源:科普中国)

延伸

推荐吃法:韭菜豆腐包

不知道大家平时吃韭菜最爱什么搭配,韭菜炒鸡蛋应该是很多人的第一选择。不过,考虑到炒鸡蛋时往往用油较多,这里给大家推荐一个少油盐,且能最大程度保留韭菜鲜

甜汁水的做法:韭菜豆腐包。做法是将韭菜、豆腐、鸡蛋碎混合,依据个人口味加入调料,拌匀,按一般程序包包子,上锅蒸熟即可。这种做法,韭菜全程不经过高温(蒸包子温度不超

过100度),营养损失小、汁水流失少,能充分保留鲜甜口感。再搭配上富含植物蛋白的豆腐和提供动物蛋白的鸡蛋,用粉条增添Q弹的口感,一口下去,简直鲜掉眉毛。

科技前沿

我国科研人员在番茄中发现作物高产“开关”

不需要昆虫或者人工授粉,栽培的番茄就能实现闭花授粉,且结实率比野生番茄显著提高,奥秘何在?福建农林大学吴双教授团队在全球范围内率先取得重要突破——他们从番茄中发现了植物通过调控表皮毛的发育,来改变花器官的结构,形成闭花授粉方式以提高结实率,从而找到了作物高产的“开关”。相关研究成果已在线发表于国际期刊《科学》。

番茄是全球消费最多的三大蔬菜之一。鲜为人知的是,它在500年前还只是源自南美洲安第斯山脉的一种野果,经

人类驯化才逐渐传播到世界各地。在此过程中,栽培番茄由原先的开花授粉转变为闭花授粉,结实率较野生品种有了显著提高,并推动番茄产量的提升。但这一转变背后的变化机制,一直不为人知。

该研究发现,在番茄的驯化过程中,现代栽培番茄的雄性花药边缘细胞,受三个同源结构域—亮氨酸拉链基因的调控,形成了一类具有类似于拉链功能的特殊表皮毛细胞。这些表皮毛细胞通过相互交织作用,将花药单体连接成为一个整体的筒状结构,并将雌蕊的柱头完全包裹在花药内,实现

闭花授粉,从而在授粉期间与外界严格隔绝,杜绝了外源花粉的接触和污染。

“在自然界中,植物为应对极端逆境下因缺乏虫媒可能造成的生殖隔离,也会改变自身的花器官结构,达到闭花授粉的目的。”文章第一作者、福建农林大学博士后吴敏亮告诉笔者,在农业系统中,植物的闭花授粉具有较高的结实率,并保证了优良性状的遗传,因此成为人类改造作物的重要目标之一。该研究有望通过改变植物的授粉方式,为未来作物增产提供重要参考。

(来源:科技日报)

