

槐花营养丰富又鲜美

四五月份是槐花盛开的时刻，一串串像小铃铛一样挂在树上，随风舞动。鲜艳的外表、怡人的清香，关键是还能吃，味道甜滋滋的，真让人爱。好吃又好闻的槐花营养咋样？都有啥吃法呢？

槐花的营养

槐花是豆科植物槐树的花和花蕾，在花蕾形成或者开花的时候采收，其中未开的花蕾称为“槐米”，开花的称为“槐花”。槐花不仅口感甘甜、鲜嫩清香，营养也相当不错。

碳水化合物

槐花富含碳水化合物，含量为17g/100g，这含量和薯类中的土豆都差不多了，所以我们平时可以把槐花当成半个主食来吃。需要注意的是，如果吃了槐花，建议当餐主食适当减量。另外，槐花含有较高的可溶性糖，所以吃起来口感很甜。其可溶性糖含量由大到小依次为：槐花>小槐米>中槐米>大槐米，可见槐花中的可溶性糖含量明显高于不同发育阶段槐米中的含量。所以，我们吃槐花的时候会感觉比吃槐米更甜、更鲜美。

膳食纤维

槐花的不溶性膳食纤维含量很优秀，大约为2.2g/100g，比白菜、苋菜、菠菜、荠菜、芹菜等蔬菜都高，趁现在正上市抓住机会多吃点，对肠道健康还是很有好处的。

维生素C

槐花的维生素C也比较高，《中国食物成分表》中的数据显示其维生素C含量为30mg/100g，这含量可以和橙子媲美，是苹果的10倍之多。并且，槐花中的维生素C含量比不同发育时期的槐米都高，由大到小依次为：槐花>大槐米>小槐米>中槐米。

矿物质铁

槐花的铁含量在植物中很优秀，高达3.6mg/100g，比大家认为铁含量高的菠菜还棒，是菠菜的1.2倍。虽然植物性食物中的铁吸收率较差，但多少能尽一点微薄之力。

黄酮类化合物

槐花中还含有大量的黄酮类物质，比如芦丁、刺槐苷、槲皮素、山柰酚等，这些物质具有抗氧化、抗炎的作用。其中，芦丁能调节毛细血管通透性和脆性、改善微循环，对控血压也有好处，芦丁在槐花中的含量小于不同时期的槐米。槲皮素与芦丁的含量呈正相关，芦丁含量越高、槲皮素含量也越高。

不是叫“槐花”的都适合吃

通常槐花有洋槐花（刺槐花）和国槐花两种，可以直接供我们食用或泡水饮用的是洋槐花，香味浓烈；而国槐花一般不直接吃。

这是因为国槐花的芦丁含量要比洋槐花高得多，是其5~10倍，味道不如洋槐花，还可能刺激消化系统导致身体不适，需要炮制成生槐花、炒槐花和槐花炭，芦丁含量才会有所降低，所以主要用于中药入药。

在外观上这两种槐花也不一样，洋槐花的树枝上有刺，而国槐花的树枝上没有刺。并且，洋槐花干燥花呈白色且略带绿色，开花呈钟状，花冠白色，旗瓣近圆形，气味芳香，味道甘甜，沸水浸泡后，溶液为淡黄色；国槐花呈棕黄色，皱缩而卷曲，花瓣多散落，开花呈钟状，颜色为黄绿色，旗瓣阔心形，味较淡微苦，沸水浸泡后，溶液呈褐色。



槐花的推荐吃法

槐花除了能泡水喝之外，还能做很多美食，比如槐花饼、槐花饺子、蒸槐花、槐花炒鸡蛋。

槐花饼

将槐花清洗干净后沥干水分，放入面粉和打散的鸡蛋，加适量水搅拌成糊状。平底锅刷油后倒上面糊，烙成两面金黄即可。

槐花饺子

槐花清洗干净后控干水分，和猪肉、葱姜蒜、十三香混合在一起做饺子馅。煮熟的饺子满屋香气飘飘，吃着也是鲜香四溢。

蒸槐花

很多蔬菜都可以和面粉一起蒸着吃，比如大家常吃的有芹菜叶、茼蒿、胡萝卜、豆角，都很美味。槐花也可以这样吃，清洗干净的槐花，加一些干面

粉拌匀，放在蒸锅里蒸上几分钟就能吃，松散清香。

槐花炒鸡蛋

将洗干净的槐花放入打散的鸡蛋中，撒少许食盐后搅拌均匀。热锅凉油，油温上来后倒入混合好的鸡蛋液，翻炒熟透后就可以出锅啦！吃起来不仅有鸡蛋的香味，还香甜可口。

（来源：科普中国）



如何挑选优质番茄？

王珊

番茄，家家户户餐桌上的常客，无论怎么吃都深受大家的喜爱。由于富含多种营养元素，番茄还被誉为人体的“健康专家”，一颗小小的番茄，蕴含着大大的能量。

番茄寻常却不普通，优质番茄的鉴定也大有讲究。

一看外观，圆润饱满为最

佳。要挑选一颗好番茄，首要的标准就是外观，好的番茄是色泽饱满、圆润光滑的。对于中大果型番茄，自然成熟的果实顶部圆滑、不突出，果型周正、果肉充实。外表没有裂纹、没有压痕，说明果实生长状态好、营养充足。

二掂重量，沉甸压手才算好。中大果型番茄的果实多汁液，好的番茄一口下去汁水四

溢，越是汁水充足的番茄越是有重量，掂起来会有沉甸甸的压手感，因此重量也是评鉴番茄的一个标准。

三摸果肉，软硬适中很关键。番茄的果实有软有硬，不同品种的番茄软硬度不同。除硬果型口感番茄更追求硬朗结实外，一般情况下，多数品种的中大果型番茄都能用软硬度来鉴定是否成熟。成熟的果实捏

起来是软的，果皮微微有弹性。摸起来很硬的番茄，说明还没成熟。专家建议，当买到硬度较高的番茄时，可以置于室温下后熟，待软硬适后再食用。

四尝味道，酸甜可口才对味。自然成熟的番茄口感软糯，酸甜可口，有的品种还会有“沙沙”的质感。而催熟的番茄吃起来果肉发硬，口感发涩。另外，优质的天然番茄成熟后，

还可以闻到一种独特的番茄果香，而催熟的则没有。

番茄不宜空腹食用，因番茄中所含的植物酸、果酸等成分会对胃黏膜造成刺激，空腹食之可能会造成胃不适，引起反酸、腹痛、呕吐等症状。此外，番茄也不宜长时间高温烹饪，番茄中含有的番茄红素遇光、热和氧气会分解，因此高温加热会造成营养流失。