

长大就爱吃的“宝藏”芹菜

芹菜,是一种生活中常见的蔬菜,人们对芹菜的态度可以说是“两极分化”,不少人觉得它有股特殊的味儿,一口也不愿吃,有的人唯爱芹菜的清爽,还有些人到了一定年龄,突然就能接受芹菜的味道了。让我们来了解一下这位蔬菜里的“出圈明星”。



常见的芹菜有哪些？

水芹
水芹在我国食用历史悠久,古籍中的“芹”一般指的就是它。水芹主产于长江中下游地区,江南的特产蔬菜“水八仙”里就有它。若培育水芹时像种韭黄一样遮光处理,可以长出洁白柔嫩的“芹芽”。古人虽然觉得水芹好吃,却对它有所忌惮,医药典籍里记载了人们采摘水芹食用后发生腹痛,甚至危及生命的情况,其实很可能是吃了与水芹外形较为相似、同样生长在水边沼泽的毒芹或毛茛科植物石龙芮,这两种植物都含有毒素,这也使得采食野生水芹具有一定的风险。

旱芹
虽名字里都有芹,但旱芹和水芹同科不同属,旱芹是伞形科芹属,水芹是水芹属。旱芹又称药芹,原产于地中海地区,它的适应性更强,种植范围更广,逐渐取代了“芹”的原本含义,夺取了水芹的地位,成为人们最熟悉的芹菜。旱芹有几个栽培种,西芹就是其中之一。西芹叶柄肥厚,条纹更明显,其特殊“芹菜香”相对较淡,不喜欢芹菜味的人也能接受。如今餐桌上常见的就是西芹。根芹也是旱芹的另一个栽培种,叶和叶柄不发达,却有着粗壮的肉质根。因为根富含淀粉,煮熟后的口感类似土豆,稍微带点辣味。欧美食用根芹比较普遍,国内还不太多。

欧芹
欧芹别名香芹,是伞形科欧芹属植物。它有平叶和皱叶两种,西餐里常用来调味增香,皱叶欧芹还是常见的盘中装饰。欧芹还有一种食用根变种,叫根欧芹,外形像掉了色的胡萝卜。在东欧、中欧较为常见,主要用它做炖菜,但国内比较少见。



小时候不爱吃的芹菜长大就爱吃了

芹菜的特殊味道让它在众多蔬菜中极易被分辨,这来自于它在生长过程中产生的各种酯、醛、醇和萜烯类等挥发性化合物。在它的可食用部位里,这些化合物的含量较多,嗅觉敏锐的人甚至会觉得像药味或者肥皂味。

人们在幼年时期,通常对气味的感受更为敏感,所以接受不了芹菜。而成年人嗅觉逐渐退化,对特殊气味的接受度逐渐变高,许多人会在某天突然发现自己不讨厌吃芹菜了。

不过小朋友不喜欢吃芹菜可能还有另一个原因,就是它难嚼。芹菜富含不可溶膳食纤维,要是遇到比较“老”的叶柄部位,还能抽出细细的丝,让人觉得怎么都嚼不烂,这是它的维管束结构。其实,膳食纤维对健康有诸多好处,比如促进肠胃蠕动、让排便正常,还能在一定程度上抑制对糖类和胆固醇的吸收,保护心血管。

人们做菜的时候,芹菜叶常常被丢弃了。主要还是因为芹菜叶的特殊味道比叶柄更浓,吃起来还略带苦味,口感也比较粗。实际上,芹菜叶所含的蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养成分比叶柄更高,扔掉反而造成了浪费。但因为叶片有残留农药的可能性,需要仔细清洗。

芹菜叶可以像其他蔬菜一样做饺子馅,也可以切碎后和面粉、鸡蛋一起摊饼,或是用搅拌机打碎后混入面粉,做成绿色的蔬菜面。将芹菜叶均匀地裹上面粉蒸熟,出锅后浇上调好的蒜汁,做成关中常吃的“麦饭”,也是健康又美味的快手菜。

【小结】
其实,芹菜叶是宝,虽然味道比叶柄更浓,略带苦味,但营养价值非常高,含有的蛋白质、胡萝卜素、维生素C等营养成分比叶柄还高。可以尝试着把芹菜叶做成饺子馅儿或是燕麦饭,既健康又美味。总的来说,芹菜是一种营养价值很高的蔬菜,适合日常饮食中经常食用。
(来源:科普中国)

科普资讯



鲈鱼味鲜,大家也经常吃,目前我们吃的鲈鱼,最常见的是淡水的大口黑鲈和海鲈鱼两种,在新疆地区还可能吃到淡水的河鲈。鲈鱼一般只需简单蒸煮就是一道美味佳肴。

鲈鱼种类多 蒸煮味鲜美

产于北美洲的美国中部、墨西哥东北部和加拿大东南部的淡水水域,后来被世界各地引进,成为了餐桌上比较常见的食用鱼。大口黑鲈生长速度很快,产肉率也很高,我国台湾省于上世纪七十年代末就引进,1983年成功突破人工繁殖技术,同年引入广东省。现在大口黑鲈是我国重要的淡水鲈鱼养殖品种,广东省也是我国淡水鲈鱼养殖第一大省。

海鲈
我们常吃的“鲈鱼”排第二位的是海鲈,常见的比如日本真鲈。日本真鲈又称花鲈、七星鲈,俗称鲈鱼,生物学上属于鲈形目真鲈科花鲈属鱼类,主要分布于西太平洋海域,通常栖息在淡海水交汇处,为凶猛的肉食性鱼类,它肉味鲜美,肉质细嫩。目前我国广东、广西等地也有大规模养殖。

河鲈
在我国新疆,人们还会吃到一种鲈鱼——河鲈,也叫赤鲈、五道黑,生物学上属于鲈形目鲈亚目鲈科鲈属鱼类。河鲈是淡水鱼,目前我国主要是在新疆额尔齐斯河、乌伦古河水系中有。不过,我国科学家也在积极研究河鲈规模化养殖技术,预计在不久的将来也能吃到养殖的河鲈。

松江鲈鱼
鲈鱼在中国古诗文中也经常出现,“江上往来人,但爱鲈鱼美”“春酒香熟鲈鱼美,谁同醉?”等。古诗文里的鲈鱼指的是松江鲈鱼,又叫四鳃鲈。生物学上隶属于鲈形目杜父鱼科鱼类。它是一种降海产卵鱼类,在历史上,松江曾是一条大河,现在一般是指吴淞江。松江鲈是一种洄游性鱼类,每年在淡水水域育肥后,11月份开始洄游至河口或近海水域,春季产卵孵化,当时在松江的数量相当可观,名气也很大,所以就叫它松江鲈鱼了。
(来源:人民网)