

花椒的“色香味”



作为我国调料中“十三香”之首，花椒独特的辛香味为许多菜肴增添了更具层次的风味。除了是一种著名的香料，花椒在古代还有很多美好的蕴意，让我们来聊聊花椒的“色香味”。

花椒的色

如果爱情有颜色，那一定是如花椒果实一般火红的。虽然名为“花”椒，但花椒的花其实并不起眼，每到农历3~4月份，花椒树带刺的枝梢上便长出黄绿色聚伞状的小花序。然而到了秋天，这些不起眼的花序上就会布满一粒粒红色或紫红色的小果子。而这果实累累、满树红绿的景象，便成了爱情最好的象

征。花椒之所以与“爱”有关，除了它火红的颜色，还与它繁盛的果实有关。在科学尚不发达、生产力十分落后的古代，人是最重要的劳动力，所以人们将繁衍后代视为最重要、最神圣的使命，于是，人类便有意无意地对“硕果累累”的花椒产生了虔诚的原始崇拜。

花椒的香

如果爱情有气息，那一定是如花椒的香味一般芬芳的。作为芸香科的一员，花椒天生就具有特殊的气味。花椒的香气主要来自花椒叶和果实细胞中富含的挥发油。这类挥发油中富含许多小分子化合物，包括烯类、酮类、醇类、酯类和环氧类等小分子化合物，其中已经被科学家确认的就有300余种。因为气味芳香浓烈，所以花椒最早被用作祭祀的香料。《周颂·载芣》记载了周人在丰收后祭祀祈福时的一段祝词：“有饁(bì)其香，邦家之光。有

椒其馨，胡考之宁……”说的就是用花椒作为贡品祭祀先祖，以祈求健康长寿、国泰民安。除了用于祭祀，古人还认为花椒的香气既能提神醒脑，又能愉悦身心，与兰花一样具有“君子之相”。《荀子》中就有记载：“椒兰芳沁，以善鼻也。”所以也被用作填充香囊的香料。在长沙的马王堆一号汉代墓葬中，就发现了墓主人手中的香囊和绣枕等物品中都盛放有花椒，足见当年人们对花椒香味的喜爱。花椒不仅能制成香包戴在身上，聪明的古人还利用它的



芳香改善食品的风味。唐宋以前，由于制酒技术尚不完善，人们喝的大多是浑浊的米酒，被称为“浆”(类似今人喝的黄酒)。但人们发现，在米酒中加入一点花椒的籽粒，能够显著提升酒的风味与口感。花椒叶的香味虽不及果实浓郁，却也不会被浪费。在北方地区的早春时节，人们常用花椒的嫩叶烙饼或是蒸馍，做法是将花椒的嫩叶捣碎，并与发酵后的面粉糅合在一起，制成面食并蒸熟。椒叶香味混合在碳水中，堪称人间至味。

花椒的味

如果爱情有味道，那一定是花椒那样麻辣的。花椒不只闻起来气味芳香，入口后还能尝到辛麻的独特口感。因此，早在三国时期，人们就想到将花椒作为烹饪的调料，陆玑所著的《毛诗草木鸟兽虫鱼疏》中记载：“椒聊之实……可著饮食中，又用蒸鸡肠最佳香”。自唐朝以后，在烹饪鱼或肉食的时候使用花椒成了一种普及的方法。在胡椒尚未普及的年代，花椒、茱萸和姜一直都是民间烹饪使用的最主要的香辛调料，就连大诗人白居易在品尝妻子做的饭菜后都忍不住夸赞：“佐以脯醢(hǎi)味，间之椒薤(xiè)芳”。另外，“麻辣鲜香”是对川菜的顶级理解与喜爱，首屈一指的“麻”则全要仰仗花椒。构成花椒麻味的化合物主要是一系列酰胺类物质，包括山椒素等20余种链状不饱和脂肪酸

酰胺，它们均具有强烈的刺激性，而这些物质，主要分布在花椒果实的种皮中。而花椒果皮中麻素含量及口感风味，与产地、品种有着密切关系。自古以来，花椒在国内最大的产区当数陕西和四川，故古人将之命名为秦椒和蜀椒。若以品种论，国内的品种以大红袍和青花椒为主，此外还有正路椒、枸椒、藤椒(也称竹叶花椒)等。而各地的美食家也因地制宜，利用本地花椒创造出了无数具有地方风味的特色美食，像新疆的椒麻鸡、川渝的麻辣火锅、江浙的椒盐排骨、湖南的青椒鱼等，如今都成了家喻户晓的街边美食。花椒因其独特的浪漫意蕴，以及诱人的色香味，滋养了国人数千年，也因此衍生出了华夏土地上诸多璀璨的文化。(来源:科普中国 作者:李勃)



健康饮食



□李源钊

清晨的食堂，常见这样一幕：有人在剥鸡蛋时，会将蛋黄轻轻拨到餐盘一边，只吃蛋白。问起原因，答案多是“蛋黄

中胆固醇含量高，怕影响健康”。然而，这种看似追求健康的选择，反而会错过重要营养来源。长期以来，蛋黄因富含胆固醇成为不少人的“饮食禁忌”。

蛋黄：被低估的营养宝库

但随着科学研究的深入，这一认知早已更新。我国经过大量实证研究，取消了一般健康人群膳食胆固醇摄入上限。因担心胆固醇升高而舍弃蛋黄，显然是一种因噎废食的做法。蛋黄其实是名副其实的“营养库”。它所含的卵磷脂，是修复神经细胞和肌肉纤维的“关键原料”——运动后肌肉纤维易出现微小损伤，卵磷脂能加速损伤修复，缓解肌肉酸痛；蛋黄中的维生素D，可促进钙吸

收，强化骨骼密度。除此之外，蛋黄还富含优质蛋白、维生素A、叶黄素、B族维生素、铁、锌等营养物质，它们相互配合，可以增强免疫力、缓解运动疲劳。蛋白中几乎不含上述脂溶性维生素、卵磷脂与微量元素，如果只吃蛋白，营养单一且不全面，还会造成优质食物资源的浪费。目前多项研究表明，健康人群每天吃1~3个完整鸡蛋不仅不会显著影响血脂水平，反

而有助于补充全面营养。因此，建议大家在均衡膳食的基础上，根据自身运动强度和体重情况，合理安排鸡蛋摄入量，一般以每天不超过3个为宜，并注意分散在三餐中食用，以减轻胃肠负担。千万别因“怕胆固醇升高”的误解，丢了助力恢复的“营养黄金”。建议大家把科学饮食融入日常，为身体打下坚实的健康根基。(来源:“学习强国”学习平台)