

## 我的营养餐

### 杏鲍菇烧鸡翅

□ 记者 崔宏远 文/图

燥热的天气，让人们食欲大受影响，这个时候，我们不妨动手制作美味营养、健脾开胃养颜的佳肴，不但可以怡情养性，还可以给身体补充能量。这里小记为您推荐一道美味易做的夏日开胃菜——杏鲍菇烧鸡翅，不妨一试。

家住涧西区的李女士，是小区有名气的美食达人，杏鲍菇烧鸡翅是她摸索出的一道养生菜，杏鲍菇脆嫩的口感以及清新的香味，有很好的健脾开胃作用。

我们先来看看李女士精心准备的食材：杏鲍菇 300 克、鸡翅 200 克，八角、香叶（肉桂树的树叶）、姜、蒜、生抽、老抽、盐、植物油、白糖、料酒适量。

制作方法：材料准备好后，将鸡翅洗净备用，杏鲍菇洗净，切成菱形块备用，姜、蒜切片备用。在平底锅中倒入适量植物油，放入切好的杏鲍菇，用小火煎至微黄，盛出备用。将锅中多余油倒出，重新倒入适量植物油，油温达六成热时放入两勺白糖炒至融化，再放入鸡翅翻炒，使鸡翅均匀上色。接着放入八角、香叶、料酒、生抽、老抽、姜、蒜翻炒 5 分钟左右，炒出香味后加入清水，以没过鸡翅为宜。用小火慢炖，待汤汁剩一半的时候，放入煎过的杏鲍菇，收汁后放入盐和鸡精即可出锅。



河科大二附院营养科副主任任静点评：杏鲍菇烧鸡翅，营养开胃，驻颜护肤。

杏鲍菇营养丰富，被誉为“真菌皇后”，富含蛋白质、碳水化合物、维生素及钙、镁、铜、锌等矿物质，含有 8 种人体必需的氨基酸，可以提高人体免疫力，具有降血脂、降胆固醇、促进消化、改善肠胃功能、防止心血管病的功效，是老年人、心血管病人、肥胖症患者的理想食品。

鸡翅含有可强健血管和护肤的胶原蛋白，还有助于青少年骨骼的发育和预防老年人骨质疏松。鸡翅含有大量的维生素 A，对视力、上皮组织及胎儿的生长发育都有好处。但是，高血压、高血脂、胆囊炎、胆结石患者忌食。

## 营养课堂

民间有“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”的说法，而专家说——

# 桃李杏都不宜吃太多

□ 记者 朱娜

正值桃、杏、李子上市的季节，人们在享受美味水果的同时，难免会想起“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”的说法。于是很多市民在食用水果时，不吃杏和李子，而把桃子视为水果中的至宝。市医学会营养专业委员会主任委员、副主任医师王朝霞说，从现代营养学分析，这 3 种水果都不宜多吃。

### 营养成分相差不大

“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”，由于民间有这种说法，人们会以为桃的营养成分比杏和李子多。其实不然，单从营养成分来看，桃、杏、李子三者相差不大，在某些方面，杏和李子的营养成分比桃还要高。

据王朝霞介绍，每 100 克桃子中铁的含量为 0.8 毫克，杏和李子每 100 克中铁的含量为 0.6 毫克；每 100 克桃中胡萝卜素含量为 20 微克，杏的胡萝卜素含量为 450 微克，李子中胡萝卜素的含量为 150 微克；每 100 克桃子的蛋白质含量为 0.9 克，杏的蛋白质含量为 0.9 克，李子蛋白



质含量为 0.7 克；每 100 克桃中钙的含量为 6 毫克，而杏和李子分别为 14 毫克和 8 毫克；每 100 克桃所含热量为 48 千卡，杏和李子所含热量都为 36 千卡。

从以上数据不难看出，桃、杏、李子中蛋白质的含量及热量相差不大。杏和李子中个别营养成分的含量甚至比桃子还高，如每 100 克杏的胡萝卜素含量为 450 微克，每 100 克桃的胡萝卜素含量仅为 20 微克。

### 食性偏热应少吃

至于为什么会说“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”，要从这 3 种水果的食性来说。

“桃性平和、温厚，具有补中益气、养阴生津的作用。”洛阳市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说，桃酸甜可口，更符合多数人口味。

杏食性偏热，过多食用会导

致人体内火旺盛，表现症状为牙疼、嗓子疼、口舌生疮、便秘等。杏的口感偏酸，刺激性较强，很多人食用后会有不适感，如牙疼、胃酸、胃胀等。同时，杏中还含有甙类植物化学物质，过多食用对人体有一定影响。但杏含有丰富的胡萝卜素，因此赵继红提醒人们，从现代营养学上讲，杏能起到一定的食疗作用，但食用要适量。另外，杏仁有祛痰止咳、润肠等作用，但人们最好不要食用鲜杏仁，生食鲜杏仁容易造成中毒。

王朝霞说，杏和李子含果酸比较多，吃多了会伤及肠胃。尤其是李子，多食会使人痰涎，甚至虚热，使胃肠剧烈蠕动，脾胃虚弱和消化不良者应少吃，这是人们从实际生活中总结出来的，也是“杏伤人”和“李子树下埋死人”这种说法产生的原因。

桃子虽然是很好的水果，但并不是吃得越多就越养人。杏和李子虽然偏热，但适量食用，不会对人体健康有影响。对于健康人群来说，不要偏爱某一种水果，尽量各种水果都吃一些，这样才能做到饮食平衡。

## 洋鸡蛋土鸡蛋 营养价值不差啥

□ 见习记者 马文双

鸡蛋在我们日常饮食中占了很重要的位置，可是，我们对于鸡蛋的认识似乎并不充分，不少市民也存在一些疑问。

### 有关鸡蛋的疑问

问题一：家住凯旋东路的王女士反映，一周前她在凯旋东路某超市买了一些鸡蛋，打开后发现蛋黄全部是橘黄色的，该超市员工解释说鸡蛋是定点进货，质量没问题。王女士认为蛋黄颜色不正，想确定鸡蛋的蛋黄呈橘黄色是否还能吃。

问题二：目前，市场上的鸡蛋品种繁多，价格相差也较大。很多市民认为土鸡蛋的营养价值要高于白皮大鸡蛋，而白皮大鸡蛋的营养价值又高于红皮大鸡蛋，他们宁愿花高价钱也要买土鸡蛋。土鸡蛋的营养价值真的高于其他鸡蛋吗？

市中心医院营养专家王朝霞将为您揭开有关鸡蛋的秘密。

### 蛋黄色深为哪般

王朝霞说，如果鸡蛋的质量没问题，那么，一般情况下，鸡蛋壳的颜色取决于鸡的品种，而蛋黄的颜色一般取决于饲料。如果饲料中类胡萝卜素和维生素 A 含量较高，则蛋黄的颜色相对较深。

众所周知，土鸡蛋的蛋黄颜

色偏深，这是由于土鸡一般是散养的，其摄入的食物也以虫、青菜、青草为主，而青菜、青草中类胡萝卜素的含量相对较高，所以土鸡蛋的蛋黄颜色较之其他鸡蛋要深。

### 红蛋白蛋营养价值差多少

市场上比较常见的鸡蛋有土鸡蛋、白皮大鸡蛋、红皮大鸡蛋，而白皮大鸡蛋、红皮大鸡蛋一般被通称为“洋鸡蛋”（养鸡场供给），人们通常认为土鸡蛋（农民散养）的营养价值远远高于“洋鸡蛋”。

但是，王朝霞说，“洋鸡蛋”和土鸡蛋的营养价值相差不大，甚至从某些营养成分的含量上看，“洋鸡蛋”还要优于土鸡蛋。

下表是关于“洋鸡蛋”与土鸡蛋部分营养成分含量的数据（每 100 克鸡蛋所含的营养成分），其中维生素 A 的单位为微克视黄醇当量，表格中简称当量值：

	鸡蛋(白皮)	鸡蛋(红皮)	鸡蛋(土鸡)
水分(克)	75.8	73.8	72.6
能量(千卡)	138	156	138
蛋白质(克)	12.7	12.8	14.4
脂肪(克)	9.0	11.1	6.4
胆固醇(毫克)	585	585	1338
维生素 A(当量值)	310	194	199
铁(毫克)	2.0	2.3	1.7
硒(毫克)	16.55	14.98	11.50
钙(毫克)	48	44	76

从以上数据，我们不难看出，“洋鸡蛋”的某些营养成分甚至超出了土鸡蛋，例如硒含量，不论是白皮蛋还是红皮蛋都高于土鸡蛋，而硒作为人体必须的微量元素，具有一定的抗氧化作用。

而土鸡蛋的胆固醇含量相比“洋鸡蛋”，则要高一倍多。

王朝霞说，总体来说，土鸡蛋和“洋鸡蛋”的营养价值差别并不大，只是土鸡蛋的味道可能相对较好。在选择鸡蛋时，也不必一味地追求高价鸡蛋。

其实，选鸡蛋最重要的标准是新鲜。王朝霞提醒，鸡蛋壳的外面通常会有一层霜状白膜，这是鸡蛋的第一层保护物。如果这层膜存在，鸡蛋一般是新鲜的。如果鸡蛋壳比较光滑，一般不会很新鲜。

由于夏季气温偏高，买鸡蛋时应尽量少买，并注意放在冰箱等低温处保存，争取短时间内吃完，以免变质。

## 饮食问答

### 吃苦清心火 增辛养肺气

我是个川妹子，平时饮食喜辛辣，但朋友说夏季养生宜“吃苦”，也有人说夏季宜“增辛”。请问哪种说法对？

专家说法：

人们对夏天饮食养生的说法不同，其实是出发点不同造成的。提倡“吃苦”，着重的是降心火，而主张“增辛”（辛字这里解作辣）者则重在养肺气。

人体的五脏功能和自然界的五行及四季的变化相对应，其中，夏季属五行中的“火”，对应五脏中的“心”。而据《黄帝内经》，“苦入心”（苦味归入于心）、“心恶热”，因此不少人都认为夏季养生要“吃苦”降“心火”以“养心”。

同理，夏天若“心火”过旺，“肺气”就会受损，而在五行中，“辛入肺”，想养肺气在饮食上宜“增辛”。唐代药王孙思邈就曾在其重要著作《千金要方》中提出“夏七十二日，省苦增辛，以养肺气”。夏天贪凉常喝冷饮吹低温空调的现代人，更易因贪食寒凉伤肺，因此有专家提倡夏季养生适当多吃些辛润之物，以助宣发、补益肺气。（杨生）