

又到了端午时节,在老郑州人看来,粽子不仅仅是端午的美食,更是串起街坊邻里的一道红线。选粽叶,泡糯米,婆婆阿姨坐在一起,一边拉家常,一边包,粽子里塞上红枣或者腊肉,春天刚成熟的青豌豆,再撒几颗花椒,一点盐,隔一条街都能闻到蒸粽子的清香和肉香。随着这香气的四溢,浓浓的中原味在这座老城弥散开来。郑州晚报记者 蒋晓蕾

舌尖上的端午 粽子包满“学问”

粽馅不是扎得越紧越好,粽叶也不是越绿越好



营养 糯米益气健脾 肉粽可以补铁

“糯米味甘、性温,入脾、胃、肺经,具有补中益气,健脾养胃,止虚汗的功效。”郑州市中医院消化内科主任白广欧说,端午过后,天气日益炎热,身体表面血流增加,肠胃功能逐渐下降,人容易苦夏消瘦。吃糯米正好能够改善这一问题,清香的叶子和柔软的糯米,会让人食欲大开。

一位姓姚的老郑州说,每

年端午,他的粽子里总是会充满新意地添加些许辅料,例如红枣、花生、绿豆、山药等,给孩子们带来无限惊喜。

“粽子加点小枣和花生,莲子、山药、芡实之类配料,更有一定的补益作用,添加红豆、绿豆、豆沙等配料,一方面能够清热解暑,另一方面能够增加蛋白质含量。”白广欧介绍,粽子与其他米混合,加入猪肉、牛

肉、火腿等制成咸味,是个十分合理的搭配。叶子不仅带来清香,还能提供多酚类物质和钾元素,蒸制时渗入米内,有利于提高人体的抗热功能并增加铁的含量。而且,苇叶、竹叶等材料都具有较好的药用价值,如:竹叶有清热除烦、通利小便的作用;苇叶有清热、生津、除烦的功能。

包法 芦叶包稻草扎 食材不同扎法也不同

老郑州人在包粽子这件事上可是非常讲究的。除了注重糯米和馅料,扎绳和粽叶也不能马虎。老郑州人包粽子的粽叶一般选用芦苇叶,它颜色要比一般的箬叶青翠,看着可人,闻着也更加清香。而扎绳也最好用稻草而不是棉线,这也是为了保证口感。煮粽子时,稻香浸入糯米,吃起来更有自然的风味。

“在包豆沙粽时,不能捆得太紧,防止米粒挤进豆沙中,如果煮不透会出现夹生现象。咸肉粽如果用肥猪肉也不能扎得太紧,松紧适度就行。如果用瘦猪肉就要扎紧,因为瘦肉熟了以后会收缩,粽馅的肥汁会漏入水中,不能保持粽子的肥糯。”65岁的李阿姨包得一手好粽子,每年端午,都是一家人最幸福的时刻。

吃法 趁热吃 最好配白萝卜汤或红茶

“粽子应趁热吃,加了油脂、肉、蛋黄的粽子更不宜冷吃,对于消化能力差的人来说尤其要注意。”白广欧提醒,粽子最好在两餐之间吃,如果做不到,中午吃为宜。粽子不易消化,老年人、儿童、胃肠道功能不好

的人不适合多吃。

对于老郑州的凉菜,那是百吃不厌的,吃粽子时配点凉菜,就不会有很强的饥饿反应,还可以增加纤维素的摄入,而维生素本身就是一种消化酶,可促进粽子的消化。

一些老郑州人爱在吃粽子

时,最好选用符合“三少一多”(少油、少盐、少糖、多纤维)的食材,调味少一点,尽量用后腿肉取代五花肉,以“板栗”取代蛋黄,加入红萝卜配色,或将糯米混加“五谷米”,增加粽子的纤维;另制作豆沙粽时,建议以植物油取代猪油,可降低粽子的热量。

提醒 三类人群不宜 慢性病人吃要精挑细选

每年端午节前后,总有不少人因吃粽子不当引起消化系统问题,甚至有些人因消化不良导致心脏病、糖尿病等旧疾复发。因此,白广欧提醒,一些伴有慢性疾病的人,并不适宜吃粽子,在端午节那天,尝一口就行了,千万不要贪嘴。归纳一下,不适宜吃粽子的人群主要有三类:

心血管病患者:粽子的品种繁多,其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多,比较油腻。患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了,可能增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度,对病情不利。

老人和胃肠道病患者:粽子大多用糯米制成,黏性

大,如果过量进食,很容易造成消化不良。此外,一些粽子非常油腻,也容易引起腹痛、腹泻等症状。

糖尿病患者:对糖尿病患者来说,饮食控制非常重要。粽子的糯米淀粉含量偏高,又含有脂肪和油类物质,食用后产生的热量也相对较高,不利于血糖控制。糖尿病患者每餐主食不能超过2两,因此,如果一定要吃粽子,也不应超过每餐一个的量。

而对于普通人群来说,吃粽子也不能随心所欲,尤其忌讳在吃完粽子后进食冰镇啤酒、冰饮料、冰激凌等冰冷食物,否则很容易引起肠胃道疾病,如恶心、呕吐、急性胃肠炎等。

温馨提醒

挑选粽子要“三看” 看颜色看品质看包装

面对琳琅满目的粽子,不少人都不知所措,怎样才能买到好粽子呢?

看粽叶:不是越绿越好

在选粽叶或买包好的粽子时,都不能买颜色过绿的。优质粽叶应中间颜色偏深,边缘较浅,干燥且有清香。

正常生产工艺制作的粽子,粽叶不会呈现鲜绿色。葱绿的粽叶可能是一些不法商贩在浸泡粽叶时加入工业硫酸铜和工业氯化铜,让原色粽叶重新“返青”。用“返青粽叶”包装的粽子在加工和食用中,要经过两次高温蒸煮,粽叶中的铜、砷、汞等元素会游离到粽体中。

看品质:不是越筋道越好

如果你在街边或早市买的粽子通体金黄、富有弹性、筋道爽口,那你买的可能是“硼砂粽”。即在粽子的制作过程中添加化工原料硼砂,使糯米不粘粽叶,口感较好。

鉴别是否有硼砂污染,最简单的方法就是用手摸是否有滑爽感觉,并能闻到轻微的碱性味。因此,大家在选购粽子时,要注意不要选购不粘粽叶、手感滑爽、有碱性味的粽子,这类粽子有可能使用了硼砂。

看包装:不是冷冻的就安全

散装粽叶难免沾染尘埃,可能被细菌、寄生虫污染而存在安全隐患。冷冻包装也可能在冷冻运输过程中有差池。而真空包装最安全,营养的损失也最小,挑选时要注意,如果出现胀袋的就不能购买。食用时若感到口味不正,不要食用。

