

# 七组相克食物大辟谣

民间有不少关于食物相克的说法，成为左邻右舍时常爱讨论的话题。不仅如此，一些企业还制出了“食物相克图”，不少人将它拿回家挂在厨房，指导日常饮食。

## 柿子与螃蟹

很多人从小就被告知，柿子和螃蟹不能一起吃，否则可能送命。真实情况是，柿子中含有一定量的单宁（也被称为“鞣酸”），成熟后的甜柿子单宁含量低到0.1%以下，未成熟的涩柿子可达4%以上。如果大量吃单宁，同时胃中又有很多蛋白质，单宁会让蛋白质形成不溶性复合物，并且让胃蛋白酶失去活性。再加上柿子中的果胶、膳食纤维等其他成分，混在一起可能造成消化道阻塞，从而导致腹痛。所谓的柿子与螃蟹不能同吃指的是单宁含量高的涩柿子，因为螃蟹是高蛋白食物，涩柿子中单宁含量高。如果是成熟的甜柿子，与螃蟹一起吃也无所谓。

## 虾和含维生素C的食物

网传称，虾含有大量“高价砷化合物”，维生素C会将

其转化成剧毒的三价砷，即砒霜。事实上，海产品含的多数是稳定的有机砷，极其微量的无机砷会很快代谢掉。另外，我国鱼类砷含量标准是每公斤0.1毫克，而砒霜摄入100~200毫克才有致命危险。也就是说，合格的海产品即便吃10公斤，再加上足够多的维生素C，也不会中毒。

## 菠菜和豆腐

传言称，豆腐含钙，菠菜里含草酸，两者一起吃会形成草酸钙，易得结石。事实上，大部分叶菜如小油菜、小白菜等都含有草酸。钙和草酸结合形成的沉淀物最后会排出体外，并不能进入血液。

## 桃子和西瓜

每年夏天都有谣言称，桃子和西瓜同食会产生剧毒。其实桃子和西瓜除了水分外，含量最多的就是糖，此外还含有一些维生素、矿物质，以及脂肪等常见成分，“一起吃产生剧毒”的反应基础根本不存在。

## 鸡蛋和豆浆

据传，豆浆含胰蛋白酶抑

制物，抑制蛋白质消化，降低鸡蛋的营养价值。事实上，大豆中的确含有这一物质，但豆浆一定是煮熟了才喝，胰蛋白酶抑制剂被灭活，发挥不了任何作用。更何况，豆浆本身就是高蛋白食物，这跟鸡蛋一点关系都没有。

## 豆腐与葱

小葱拌豆腐是最常见的凉菜之一，但有人说，豆腐中的钙与葱中的草酸会形成草酸钙，破坏钙质。事实上，小葱中的草酸含量本来就比很多蔬菜低，而且，即使结合成草酸钙，也会排出体外。

## 茶叶和蛋

茶叶蛋是国人最爱吃的食物之一，然而有人说，茶叶中所含的鞣酸能与蛋白质结合，生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，不利于蛋白质吸收。但是，目前没有任何实验证实茶叶会影响蛋白质的吸收。正常人一天摄入蛋白质为60~80克，而茶叶中的鞣酸最多是几百毫克，即使能结合，影响也不大。

据《华东旅游报》



## 久藏后的白茶到底陈化出了啥

### 汤色的变化

茶中含有大量的多酚类物质，它是多种性化合物的总称，其主体为儿茶素。与茶的汤色、滋味和香气都有密切的关系。儿茶素无色，滋味苦涩且有较强的刺激性，在贮存过程中易发生自动氧化。首先脱氢而成为醌，再进一步聚合而形成褐变物质。这些色素的综合变化，促成汤色由浅逐步变深。

### 浸出物含量的变化

浸出物包括黄酮、茶多酚、可溶性糖、氨基酸、咖啡因以及水溶性果胶等等。水浸出物含量的高低反映了白茶中可溶性物质的多少，标志着白茶茶汤的厚薄、滋味的浓强度。但目前对于陈化时间与浸出物的多寡并无确切的说法。

### 咖啡因含量的变化

咖啡因作为茶叶的特征物质之一，是茶叶中含量最多的一种生物碱。目前研究的结果一致表明咖啡因在茶的贮藏过程中是随着时间变长而减少的。 晚综

### 香气的变化

陈年白茶以其“越陈越香”的独特品质赢得了茶中“能喝的古董”的美誉，且这也成为老茶市场上衡量陈化白茶价格的重要因素。合适的储存条件下，白茶在陈化过程中会产生枣香、兰香、陈香和木香等香气。



## 立秋饮食宜祛暑滋阴

立秋是秋天的开始，气候干燥，昼夜温差加大，在饮食上应坚持祛暑清热，多食用一些滋阴润肺的食物，缓解干燥气候对身体的伤害。

### 醋椒鱼

材料：草鱼1条，料酒、醋、葱、盐、胡椒粉、香菜各适量。

#### 做法：

- 1.将草鱼洗净，用开水烫一下，切十字花刀。
- 2.香菜洗净，切成长2厘米的段；葱一半切成3厘米的细丝，一半切成末。
- 3.油倒入炒锅，置



旺火上烧热，依次放入胡椒粉、葱末和姜末，煸出香味后，倒入鸡汤，下黄酒、同时将鱼放入另一只开水锅里烫一下，使刀口翻起，并除去腥味。

4.将鱼捞起，放入鸡汤锅内烧开，微火炖15~20分钟，待汤烧开后，移到微火上，约炖20分钟，放入葱丝、香菜段和醋，再淋香油即成。

### 姜爆鸭

材料：鸭1只，姜500克，油、盐、泡椒、生抽、泡姜、老抽、白糖、料酒、干花椒、豆瓣酱、八角、蚝油、茴香、丁香各适量。

#### 做法：

- 1.鸭肉切小块，洗净焯水，沥干备用。
- 2.准备适量的姜，指天椒洗净。
- 3.姜切片，指天椒切马蹄状，泡姜泡椒切碎备用。
- 4.准备香料：八角2个，丁香4个，茴香，干花



姜爆鸭

椒，多翻炒一会儿。

6.加入鸭肉，加料酒煸干，直至煸出鸭油。

7.调入2勺老抽，1勺生抽炒均调料上色。

8.放糖和盐，加适量的温水。

9.盖上盖子中火焖烧1小时至鸭肉变软。

10.加入姜和指天椒翻炒，继续焖至子姜变软入味，鸭肉颜色鲜亮。

11.水也差不多熬干的时候，放蚝油，炒匀，大火收汁起锅即可。 晚综

## 绿雪芽<sup>®</sup>

中国白茶标志性品牌

### 漯河旗舰店

### 白茶始祖 传世经典

Lv Xue Ya

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888

### 美食快讯

## 对镜进食 食物更好吃?

一个人吃饭时，你会不会觉得食物索然无味？近日，日本名古屋大学一项研究显示，对镜进食或许能增加食物的美味程度。

研究人员在美国《科学》杂志上发表报告说，他们把实验对象分为两组，分别是20岁到23岁的青年组和65岁到75岁的老年组，每组各16人。研究人员要求他们品尝咸味与焦糖味的爆米花，每次品尝持续90秒，然后停止数分钟后再进食。研究人员同时了解这些人在有无镜子的情况下进食量的

多少。结果发现，不论是青年组还是老年组，边看镜子边吃的进食量都提升了5%~13%，同时认为爆米花相对更美味。此外，如果看着自己正在吃的食物，会比看其他影像时吃得更多，也会觉得食物更美味。

先前美国佛罗里达中部大学的一项研究还显示，对镜进食能帮助人减少对垃圾食品的渴望。研究人员解释说，对镜一瞥能敦促人更客观地审视自己的行为。

据新华社