聊聊韭菜这一家子

说到“韭”这个字，一般我们只想到韭菜。其实韭菜还有很多兄弟姐妹，它们是一个庞大的“班级”，而其中“每位同学”都各司其职，都是营养美味的食物代表。

韭菜：营养绿菜的科代表

中国注册营养师佟立姝：“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，韭菜总是很诱人，典型的绿色蔬菜，而且味道鲜香。从营养的角度来说，也很“优秀”。

韭菜含有可在体内转化成维生素A的β—胡萝卜素，而且还含有丰富的维生素B_2、维生素B_6、维生素C、维生素E、硒等，对人体健康很有利。除这些主要营养素外，还含有辣味成分硫化物大蒜素，大蒜素可促进维生素B_1的吸收，也能让糖的代谢变得更顺畅，帮助消化。而且，营养物质分布也略有不同，维生素主要分布在韭菜叶中，而硫化物主要分布在韭菜的根部，其中大蒜素的含量是叶子的4倍。

韭菜最适合与富含维生素B_1的食材一起吃，可大大提高维生素B_1的吸收率。在补充体力的菜肴中经常会用到韭菜，因为韭菜含有的大蒜素可以提高维生素B_1的吸收率，从而更好地缓解疲劳。比较推荐的菜品是韭菜与富含维生素B_1的瘦肉或者猪肝炒食，也可以和肉馅混在一起包饺子。韭菜的硫化物可让猪肝、猪肉中富含的维生素B_1更容易被吸收。

韭菜具有温暖身体、调整肠胃功能的效果，汆烫后香气会变得更加柔和，也很适合在吃火锅的时候食用。韭菜中最重要的营养成分是维生素，烹饪时还需要注意，先洗后切，而且尽量在处理之前清洗，也不要用水焯，如果是炒，将时间控制在两分钟内。

选购韭菜是一定挑选根部切口仍然水嫩、茎部有弹性的，叶子直挺饱满、颜色亮丽的韭菜比较好。韭菜不易保鲜，建议早点吃完，若要放在冰箱里保存，可包在沾湿的厨房用纸里，再放入保鲜室。

韭葱：有肉味儿的科代表

中国科学院植物学博士史军：韭葱的花葶极似蒜薹，但是比蒜薹要粗壮得多，花苞的形态很像大葱，但是吃在嘴里的感觉非葱非蒜。既没有蒜的辛辣，也没有葱的刺激，倒是有几分鲜甜味道，更为特别的是，咬开之后有糖浆一般黏黏的汁液，吃起来颇有几分稀奇。

大葱与韭葱的样子稍微有一些不太一样，最明显的区别在于大葱的叶子是中空的，而韭葱的叶子是比较厚实的，韭葱的上半段有点像韭菜，至于下半段就是大葱的模样了。

通过实验分析，韭葱的主要风味物质也是二甲基三硫醚，这与其他葱蒜类蔬菜的特殊风味物质别无二致。不过相较于大葱，韭葱的辛辣滋味要淡得多，熟制之后也会失去特有的辣味，变得温和可人。

相对韭菜来说，韭葱就更适合用来长时间炖煮，同时还能为汤汁增加一些滑腻的口感。这是因为韭葱的鳞茎中含有丰富的多糖类化合物，可以作为汤汁和炖品的增稠剂来使用。在西餐中，用韭葱制作高汤和奶油韭葱汤都是比较常见的做法。

韭黄：口感柔嫩的科代表

营养师孙凤君：韭黄也称“韭芽”“黄韭芽”“黄韭”，俗称“韭菜白”，是使韭根处于适宜的温度、湿度及隔绝光线，完全在黑暗的条件下，依靠自身贮藏的养分生长而成。因无阳光供给，不能进行光合作用，不能合成叶绿素，就会变成黄色，生长出肥嫩可口、风味极佳、颜色淡黄、纤维素极少、质地柔嫩的韭黄。

通过比较可以发现，韭黄除了口感更嫩一些以外，其营养价值要低于经过日光照射的韭菜。它也含丰富的维生素（如维生素B_2和维生素C、维生素E）和铁等矿物质、胡萝卜素以及苷类和苦味素等。除硒的含量比韭菜高之外，韭黄中的其他营养成分含量均低于韭菜。

菜市场里，还常见一种菜，跟韭黄的外貌非常相似，那就是蒜黄，不过它们虽然看起来像，其实味道是有差别的，蒜黄偏向蒜味，而韭黄偏向韭菜味，如果喜欢韭菜的味道，可以选择韭黄。

韭黄比韭菜的味道更浓，口感也更鲜嫩，配上鸡蛋、木耳、香菇、虾仁包饺子，或者韭黄炒鸡蛋、韭黄炒肉丝、韭黄炒豆腐等，又或者炒面、做春卷儿等，都可以将韭黄派上用场。

韭菜花：花开胃解腻的科代表

营养师刘露露：韭菜花，也叫“韭花”，它有个更文艺的名字，叫“韭菁”，它是秋天里韭白上生出来的白色花簇，作为食材，多在欲开未开时采摘。

韭菜花既可用来凉拌，辣味比较足，用来作为颜色的点缀，会让菜品很有活力，也可下锅热炒，比如韭菜花炒鸡蛋、韭菜花肉丝等。

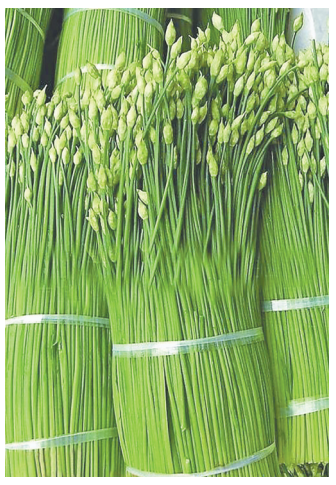
韭菜花要在花苞欲开而未开时采摘，但是韭菜花往往可以保存的时间不是很长，为了让它更好地被保存下来，我们可以考虑将其磨碎后腌制成酱，用于菜肴的调味，风味很特别。这也就是涮锅时经常食用的韭菜花，涮羊肉或者涮牛肉时，佐以韭菜花，可以让肠胃饱腹后消化顺畅，使肠胃很舒服。

正宗的韭菜花做法是杵臼捣碎，还可以加入辣椒和梨子（也可以用苹果），食用的时候，用干净的小勺舀出适量，放入小碟子里，点上少许香油，其味道芳香，开胃促进食欲。

具体做法：新鲜的韭菜花洗净沥干，半块老姜切碎，干辣椒剪成段，半个雪花梨去皮切块，500克的韭菜花配100克左右的盐（盐是在研磨韭菜花的过程中陆续加入的，这样咸度才均匀）。

研磨韭菜花的方法有两种：一是把食材混合后放入料理机打碎，不过料理机里需要放入较多清水才能研磨开，尤其是已晒干的韭菜花，所以这样做出来的韭菜花，味道会比较淡；二是稍费时间但香味浓郁的方法，用杵臼捣碎，这个制作过程不用放水，就能闻到浓郁的韭菜花香气了。做好之后，放入密封罐，就可以保存较长时间。

韭薹：脆嫩爽口的科代表



吉林中西医结合医院营养科王旭颖：韭薹是韭菜的花与茎，详细地来说，就是在割完最后一茬韭菜之后，剩下的先是中央部分长出细长的茎，然后顶上开花结实，这就是韭薹了。

元朝许有壬曾赋诗一首赞美它的美味：“气较荤蔬媚，功于肉食多。浓香跨姜桂，余味及瓜茄。”

韭薹和蒜薹的外形有点像，但其实是不同的蔬菜，而且虽然韭薹是从韭菜上长出来的，但是从营养的角度来分析的话，它们之间还是会稍有差异。韭薹中的膳食纤维、铁、锌、硒等营养物质的含量较高，而胡萝卜素、维生素C、烟酸、钙、钾的含量较低。

从口感来对比的话，韭薹更脆嫩一些，类似于根茎类蔬菜的口感，同样适合清炒、炒肉、炒蛋等做法，比如炒鸡蛋、炒彩椒等。

挑选韭菜薹最重要的一点考量因素就是既要嫩又要绿，用手折一下，能直接折断的一般比较嫩。另外，尽量选择颜色较深、“体型较细”的韭菜薹，口感都会非常好。

据人民网

告诉你刷步数的正确姿势

塑胶步道不伤膝盖　每天步数别超一万五　能边走边聊这个强度就合适

现在健步走成为不少人选择的健身方式。不过，健步走可不是简单的“刷步数”，而是以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项有氧步行运动。其行走的速度和运动量介于散步和竞走之间，和我们平常“压马路”是有很大区别的。这就需要我们掌握科学的健步走方法。

塑胶步道最合脚　运动前后别忘热身

世界卫生组织建议，成年人每周应至少完成150分钟中等强度的有氧身体活动。走路是我们每天都要做的事情，特别是有规律地进行健步走，既有助于降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性疾病的发生风险，还帮助控制体重，并促进心理健康。不过，健步走也不是抬脚就走，准备工作你都做好了吗？

场地选择：健步走地点可以选在您熟悉的街道或公园，塑胶步道、柏油路、草地或山野步道等均可。其中塑胶步道具有弹性，对膝关节的反冲力较小，且没有车辆，更加安全，是健走的理想场地。

穿着讲究：健步走时要选择合适的衣物，衣服最好透气。健走时应选择适宜的运动鞋，鞋底要有一定的稳固性，不宜太柔软；要有一定的“流畅性”，可以有效缓解踝关节和足底筋膜的疼痛；要有良好的缓冲性，因为一双缓冲性好的鞋子，可以解决走路导致的腰疼问题；另外，健走与登山等户外运动不同，鞋子还是以轻便的最好。

热身活动：健走前，要进行热身准备，比如活动膝关节和踝腕、原地慢跑等，这样可以很好地提高机体的兴奋性、降低肌肉的黏滞性、提高关节的灵活性，最大限度地预防运动损伤，尤其是慢性损伤。

健走后，不要立即停止活动，应逐渐放松，可以进行身体的拉伸或重复运动前的热身动作，可以使身体的肌肉、韧带、神经得到放松，增强身体的柔韧性，降低肌肉的硬度，有助于缓解运动疲劳。

记住这16字健走秘诀

健走姿势的基本要领有16个字：“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立：指头顶百会穴上提，保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说，就是在自然行走的基础上，抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动：双手放松如握空拳，肘部自然弯曲90°；双臂以肩为轴，前后自然摆动；摆动手向上摆时不超过肩，向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转：伴随着摆臂，躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅：迈步时脚后跟先着地，逐步过渡到脚尖；脚尖朝前，大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说：身高1.6米的人，步幅最好在72厘米；身高1.7米的人，步幅最好在77厘米。

用力过猛反伤身　“刷步数”别超1.5万步

专家表示，健步走不是越多越好，总量要在科学范围之内。每天健走总量控制在10000至15000步为宜，过多的话反而容易出现损伤。特别是老年人或身体状态不好者，更不能盲目追求步数。此外，健步走在速度、强度和锻炼时间上也都有讲究：

健走速度：不经常运动或体力稍差的人，可以根据自身情况，走得稍慢一些，步频最好能够达到80至100步/分钟，等身体适应后逐渐提高健走速度；对于身体能力比较好的人，为达到更好的锻炼效果，可以走得稍快一些，也就是说步频控制在110-130步/分钟。

健走强度：以自身的主观判断为准。如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但还能和同伴聊天，那这对您而言就是适宜的中等强度了。

健走时间：如果利用碎片时间健走，每次健走时间应至少在10分钟，才能达到锻炼效果。一天当中，如果能有一次性持续健走达到30至60分钟，将更有利于提升您的心肺功能，并消耗脂肪。

据《北京青年报》

（本版图片均来自网络）

春捂秋冻！

你家宝宝属于可以“冻”的那类吗？

白露节气基本结束了夏天的闷热，是秋季由热转凉的转折点。而且早晚温差大，所以近日医院门诊感冒、咳嗽的孩子也逐渐多了起来。很多家长问：“都说‘春捂秋冻’，秋天冻一冻，不是对身体有好处吗？怎么我的小孩还没冻一天，就冻出感冒咳嗽了？”老话说的“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力，从而增强孩子体质，但不意味着到天气转凉了仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子，殊不知小儿的体温调节能力尚不成熟，所以在天气忽冷忽热时，比成人更易染病。所以还有句俗话说：“处暑十八盆，白露勿露身。”秋天虽然是耐寒训练的好时机，但“秋冻”也不应盲目，而需循序渐进，科学进行。

首先，进行冷适应。从入秋开始，父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡，不盲目“贴秋膘”，多户外活动，多接触户外空气和阳光，给孩子增添“秋冻”的底气。

其次，一定要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循序渐进，不宜进行高强度、过长时间的活动，也不宜活动到大汗淋漓的程度，以孩子能耐受，微微出汗，然后逐渐增加活动量。

再次，注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部的保暖，不要穿得过于厚实、严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或者穿衣比较多的孩子，先不要严格要求衣服与其他孩子厚薄相同，根据孩子的体质、运动量及天气变化及时增添衣物，让孩子有一个逐渐适应的过程。

需要提醒家长的是，“秋冻”一定要因人而异。平素出汗多、反复感冒肺气虚弱的孩子，或者面色发黄、消瘦、食欲不振脾胃虚寒的孩子，尤其应注意“冻”的程度。如果肺脾虚弱的症状明显，建议先进行中医调理。而且，还有一些慢性病，如抽动症、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等，常因感冒而导致病情反复或加重，家长应尤其注意其避免感冒。所以，增强孩子体质不是简单“受冻”，更重要的是在于坚持锻炼，合理饮食及穿着。

据人民网科普中国

适合中老年朋友的专列游来了！政府补贴价：1980元/人起

2020金秋十月全国首趟甘南+陇南+川北环线　大型纯玩品质旅游专列8日游　真正的纯玩0购物

咨询电话：85381069　85381056　13868978988　13586965005

景点特色：景点深度而全面

★麦积山石窟——中国四大石窟之一世界文化遗产，国家AAAAA旅游景区。
★官鹅沟国家森林公园——中国第二个九寨沟，2007年被评为国家AAAA级旅游景区，2014年被确立为国家地质公园。
★花湖——湖畔五彩缤纷，好像云霞委地，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，这种植物看起来平淡无奇，在雨水充沛的八月把纯蓝的湖水染成淡淡的藕粉色，时深时浅，像少女思春时低头的一抹酡红。
★郎木寺——东方小瑞士，探寻白龙江源头、了解藏传佛教文化。
★扎尕那——洛克笔下的人间仙境，梦幻石城，世外桃源；《爸爸去哪5》拍摄地！
★若尔盖草原——宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有“川西北高原的绿洲”之称，是我国三大湿地之一。

行程特色亮点：

★国铁集团独家专列开行，专为中老年朋友设计，行程内容丰富，安排轻松合理；
★藏族特色、甘南风情、红色经典、陇南山水、草原之旅，一网打尽；
★采用全卧铺旅游专列，一路走一路游，大件行李不用拿上拿下，安全、快捷、舒适温馨；
★感受最适合中老年欢迎的徒步旅行，暨饱览山水风光，又能适当锻炼身体；
★天数短，景点丰富，全程安排旅行社工作人员提供细致周到的服务。

行程速览

第一、二天	各地——天水	专列
第三天	天水/麦积山石窟/西狭颂景区	早中餐：宕昌
第四天	官鹅沟/腊子口	早中餐：迭部
第五天	扎尕那/若尔盖/花湖/郎木寺	早中晚餐：若尔盖/郎木寺
第六天	郭莽湿地/黑力宁巴/桑科草原/拉卜楞寺	早中餐：专列
第七、八天	兰州/返程	专列

郎木寺　拉卜楞寺　桑科草原　黑力宁巴　郭莽湿地　扎尕那　天水麦积山　陇南官鹅沟　天险腊子口　若尔盖大草原　花湖