

“学雷锋·迎三八” 关爱中老年女神

阳春三月，春意盎然，为进一步关爱辖区妇女，丰富妇女同胞的精神生活，牡丹三居委“妇女之家”结合学雷锋服务日、国际劳动妇女节，与辖区共建单位世纪花园二期物业及商铺交通银行分别开展了一场“学雷锋·迎三八”关爱中老年女神活动。

3月5日，世纪花园二期步行街“学雷锋”便民服务集市活动现场，居委养老顾问邀请了“长护险”妇女志愿者设了健康护理咨询摊位，为中老年妇女答疑“长护险”政策以及测量血压；居委“妇女之家”志愿者设了计生咨询摊位，发放各类健康宣

传单及药具用品，为流动人口送上健康服务、健康知识。

3月8日，牡丹三居委“妇女之家”在共建单位交通银行商铺，开展了“三八”妇女节插花送女神活动。现场还邀请了小区独居老人妇女参与，交通银行工作人员亲自为小区独居妇女老人送上了温暖爱心礼物及鲜花，提前祝贺大家“三八”妇女节快乐。其后妇女志愿者还对部分未参加活动的独居老年妇女同志，进行了上门走访慰问，送上亲手制作的鲜花盆栽，提前祝贺妇女节快乐！

(牡丹三居委)



居民来稿

童趣好时光 踏青采野菜

□杨宝祥

适逢春意浓，又闻野菜香。其中的荠菜、马兰头，更备受人们的喜爱。记得孩童时，荠菜、马兰头是乡下随手可摘的野菜。待春暖花开之际，放学回家，农家的小伙伴们常常会三五成群手拿小刀、腰束花袋（采摘棉花的布袋），去田间地头的田埂路边、沟头河边，在蓝天白云、绿油油的麦苗、金黄黄的油菜花的大自然中，蹲在地上边说边笑边采摘荠菜、马兰头，甚是开心。

野生荠菜好吃，却不大好采，它大小不匀需要细心寻找辨认，不像马兰头那样，涌出簇簇，它分散隐在杂草中。冬季和初春正是野生荠菜生长的茂盛期，嫩绿的野生荠菜在野菜中味道最鲜美，清明过后荠菜陆续开花结籽，茎叶渐渐枯黄，也就不宜食用了。野生荠菜不仅味美可口，而且富有营养，还有很高的药用价值，民间有“阳春三月三，荠菜当灵丹”之谚语，还流传着“春食荠菜赛仙丹”的说法。现代医药研究也表明，荠菜味



甘、性温、无毒，具有健脾健胃、明目止血、利尿解毒等多种功效。农家人喜欢用刀剁碎的荠菜烧豆腐汤，青青白白，色香味美。更喜欢用焯过水后的荠菜剁碎后，拌在剁烂的鲜肉里，加进适量的油、盐、味精，做成肉馅，用之包馄饨、做圆子，塞油面筋或油豆腐，又香又鲜，百吃不厌。

“马兰不择地，从生遍原麓。”马兰头，其叶形状如兰（花），性凉，虽有淡淡苦涩，却又清香爽口，香干拌马兰头是一道备受欢迎的



冷拌菜。每当我们满载而归，即把荠菜和马兰头分拣好，去除黄叶杂质。看着母亲将洗净的马兰头倒进煮沸的锅中一焯，捞起沥干，切碎，另用切碎的香豆腐干搅拌，加入适量的细盐、味精和麻油，拌和均匀，便做成了一道碧绿悦目、淡淡清香、风味独特的家常冷菜，一股特有的野菜清香伴着麻油香味溢满全屋。那嫩绿色的、肉质厚实饱满的马兰头，嚼在嘴里，满口清香，回味无穷。

马兰头也有实用价值，倘若有个头痛、脑



热、感冒、发烧，如能及时熬马兰头汤汁，还准能凑效。农家人又常常多多采撷，趁晴天，将沸水焯过的马兰头沥干，摊放在糠筛、团箕里，风吹日晒，成为马兰头干，贮存备食。用马兰头烧肉，清香四溢，滋味极佳，令人难忘。

如今，人们爱吃野菜，则是为了“尝新”，对新鲜的、散发着泥土气息的野生荠菜、马兰头更是青睐有加。随着城市化的进展，野生的荠菜、马兰头少见了，菜市场上的荠菜、马兰头，人工种植的居多，与野生相差甚远。

万万没想到！经常吃腐乳好处不止一个

今天的主角——腐乳，相信大家都不陌生。因其口感好、便携、操作简单等特点，一度成为大家的下饭神器。但与此同时，也成了大家的讨论焦点。民间关于腐乳的说法也是褒贬不一。吃腐乳到底健康吗？真的有霉菌会致癌？人间美味还是健康杀手？

经常吃腐乳真的会致癌？

腐乳因为带了个“腐”字和后期的腌制工序，民间有很多腐乳致癌的传言。确实，因为大多数腐乳食物中由于存在的黄曲霉和亚硝酸盐会产生黄曲霉毒素和亚硝酸盐会致癌，食用腐乳的食物是肝癌等某些癌症的高风险因素。

然而，事实上，制作腐乳是以毛霉菌为主，也包括少量的经过特定方法严选的酵母菌、曲霉、青霉，但这些都是经过严选的有益食用菌，不会产生毒素，正是这些有益菌引起的生物化学变化，促使大豆中的蛋白质水解、糖分发酵成乙醇和其他醇类及形成有机酸合成复杂的酯类，赋予腐乳特有的细腻、可口和柔糯的色香味体。臭味是蛋白质分解中产生的二氧化硫挥发在空气中的结果，所以，腐乳闻起来臭，吃起来香。再者大豆中的亚硝酸盐非常低，即使长达几个月的发酵也不会带来大量的亚硝酸盐。因此，不能把腐乳和盐、腌菜混为一谈。

此外，红色色素是红曲菌产生的天然色素，对人体十分安全。毛霉和红曲均不在世界卫生组织发布的致癌物质清单中。所以，只要正确食用腐乳，不必担心致癌的问题。



一块腐乳等于 12g 盐？

经常听到这种说法：“腐乳是腌制发酵品，对人体有害？”“一块腐乳等于 12g 盐？”这是真的假的？

首先要知道，腐乳并不是大多数人认为的豆腐加盐腌制的高盐加工食品，而是应用传统发酵技术酿制的豆制品。腐乳制作工艺中会加入一定量的食盐，然而腐乳加盐并不仅仅是为了抑制微生物的生长和防腐变质，而是因为形成独特工艺所需。盐可析出豆腐中的水分使豆腐块儿变硬，有助于浸提毛霉菌丝上的蛋白酶，更好的调制腐乳的风味和类型，但过多的盐反而会影影响腐乳的风味。所以，网传“一块腐乳等于 12g 盐”并非事实！腐乳实际含盐量远远低于这个水平。

根据《中国食物成分表（第二版）》可以看到，每 100 克不同风味的腐乳，如白方（腐乳 / 酱豆腐）、青方（臭豆腐）和红方



（红豆腐）钠含量分别为 2460 毫克、2012 毫克和 3091 毫克。也就是说，如果每天食用一块约 10 克的腐乳，相当于摄入了 0.5-0.7 克的盐（每克盐含钠 400 毫克）。

吃腐乳的好处有哪些？

腐乳以大豆为原料、经过特定霉菌发酵，再用盐和各式香料腌渍制成，其酿制工艺在营养价值和保健作用上都具有独特的优势。比如由于微生物的作用，腐乳中蛋白质利用率提高、产生的维生素 B2 比豆腐高出很多。

经发酵后的大豆，其含有的具有较强的抗氧化作用的异黄酮活性会增加，有利于清除体内的自由基和防止脂质过氧化，很多研究证明，增加大豆异黄酮丰富的食物摄入量和频次对心血管疾病和某些肿瘤也有一定预防作用。

此外，也有动物实验表明，腐乳具有降低胆固醇含量的作用。但要达到美国食

品药监局推荐的预防心脏病的每日摄入量 50 毫克的标准，则需要摄取 100 克腐乳。

所以大家应该记住，食物对健康的益处，不只由其成分和含量决定，更重要的是日常饮食中的可实践性。在此提醒大家：保持健康体魄，食物多样、均衡膳食、合理营养。腐乳，确切的说，它是属于调味品范畴。你喜欢这种风味，且对其中成分不过敏就可以吃。对于高血压人群，注意控制全天钠摄入量总量的前提下，也可以吃，但绝不能只因为追求健康效益而多吃。

购买、储存腐乳有哪些注意事项？

腐乳，由对健康无害的毛霉菌繁殖产生菌丝而形成，对人体而言是一种有益的调味品。但毕竟是一种微生物发酵食品，如果保存不当，可能存在杂菌污染或繁殖，或本身存在的微生物变质等问题发生。

所以建议购买腐乳时，尽量选择正规渠道、悠久历史、规模化生产的产品。在家储存时，注意用洁净筷子叉匀取用，吃不完的腐乳及时拧紧瓶盖并冷藏保存。低温环境下，菌群新陈代谢缓慢，使腐乳能保存时间久。切记不要用酒、香油、白醋等倒入剩余的腐乳中保存，这样可能会引起其他杂菌生长繁殖，甚至产生毒素，导致食物中毒。

综上所述，腐乳是一种对人体有益的调味品，该吃还是可以吃的，但注意不要过量。

(科普中国)