教你吃得放心 食尚天下

一闻二看三掐 教你选好豆芽

文/片 本报记者 赵伟 实习生 赵连珍

近一段时间,全国多个地方相继爆出“毒豆芽”事件。原本餐桌上的美味,如今却让人们闻“豆芽”色变。“毒豆芽”到底是怎么生产出来的?怎样才能辨别哪些是好豆芽哪些是“毒豆芽”?近日,记者对此采访了相关专家。

“毒豆芽”是怎样产生的

据有关媒体报道,豆芽生产过程中是不允许使用任何添加剂的,但这些“毒豆芽”几乎都添加了激素药剂、农药、兽药这三大类违禁品,包括无根豆芽素(无根剂)、植物生长调节剂、增粗剂、6—苄氨基腺嘌呤、恩诺沙星(兽用药)、尿素等违法添加物品。据了解,尿素和6—苄氨基腺嘌呤可使豆芽长得又粗又长,缩短生产周期,增加豆子发芽率,让豆芽美观白净、方便运输又增加产量,但人食入后,会在体内产生亚硝酸盐,长期食用可致癌。

“如果采用正常程序生产豆芽,产量有限,而如果使用尿素等违法物品,产量则会翻番。”一位从事豆芽生产的业内人士告诉记者,按照正常产量,一斤绿豆能够生产出大约7斤绿豆芽,可如果使用了违法添加物,豆芽产量能达到13-14斤。

因此,豆芽的批发价格也相差较大,正常生产的豆芽除去原料、人工等成本,批发价格每公斤在2元左右,而违法生产的豆芽批发价则只有0.8-1元。

如何辨别“毒豆芽”

“‘毒豆芽’表面看来都有十几厘米长,有的近20厘米,个头均匀,颜色白净,且绝大多数没有根须,看起来很漂亮。”一位从事豆芽生产的业内人士告诉记者。

“豆芽在正常光线下能变绿,这就说明是好的。”在大润发超市内,某一品牌豆芽销售人员王秀英拿出了自家豆芽的宣传资料,上面明确标明了经农药化肥加工的豆芽与自然生长豆芽的区别。

据了解,自然豆芽有明显的根,且通体呈原白色。豆粒正常,粗细适中,生命力旺盛。将豆芽放置在正常光线下较短时间会变绿(叶绿素合成的光合作用)。将豆芽折断的时候有一定的弹性,在断裂的瞬间感觉清脆,断面也没有水分冒出。将豆芽在常温环境下放置一至两天后根部有明显须根长出。在生吃时或加热后,可尝出明显的豆香味,且有甜味,口感好,清脆爽口。

“而添加了化肥及农药的豆芽明显不同。”王秀英介绍,添加了化肥及农药的豆芽通体颜色亮白或暗黄,豆粒发蓝,特别粗壮,生命力差,无明显光合作用。长时间暴露于正常光线下无明显变绿,将豆芽折断时不清脆。在正常环境下放置一到两天后明显枯萎、腐烂且没有任何须根长出及继续生长的倾向。在生吃时或加热后味涩苦,无豆香,口感皮实不清脆。

如何挑选好豆芽

业内人士表示,购买豆芽时可采用“一闻、二看、三掐”的方法进行挑选。

首先,要闻豆芽上的气味。健康的豆芽闻起来很清爽,而有尿素味道的豆芽是不正常的。其次,将豆芽放置在正常光线下,看其在较短时间内是否会变绿,变绿的就是好豆芽。此外,尽量不要选个头太均匀并且太粗太长的,也不要选没有根须的。最后,要把豆芽掐开看水分,健康的豆芽水分比较大。

▲一超市销售人员正在挑拣豆芽。

【名词点击】

毒豆芽

“毒豆芽”是一种对人体有害的豆芽,它外表看似新鲜,但至少含有4种违法添加剂,尿素更是超标27倍。“毒豆芽”表面看来都有十几厘米长,有的近20厘米,个头均匀,颜色白净,且绝大多数没有根须,看起来很漂亮。

◓相关链接

自己发豆芽 简单又安全

如果你担心吃到“毒豆芽”,也可以自己发豆芽,方法很简单。

1.将绿豆或黄豆放在水里泡一夜;2.第二天控去水分,将豆子装在漏篮中,最好把篮子悬空放置,这样豆芽根可以往下长,且利于透气;3.找一块湿布,盖在豆子上;4.在湿布上压上重物;5.每天上下午各浇一次水,在20摄氏度的温度下,4—5天后就可以食用(时间长短可视发芽情况而定)。

价比黄金贵的冬虫夏草,以前只有极少数人吃得起;而新技术新吃法的成功,使成本大大降低了。被称为“金条”的那曲雪域冬虫夏草卖成了白菜价,一时间,多地出现冬虫夏草热。

吃冬虫夏草,九种病好得快

失眠人的催眠曲

冬虫夏草是从根本调理失眠的,三天左右即有明显效果;入睡容易、睡得足;找回自然深睡眠;第二天体力完全恢复;神清气爽,长期吃更能抗衰老保持年轻。

痰咳喘的圣药

痰咳喘:一星期左右,咳喘减轻,痰量减少;连服3个月,病情逐步减轻,直至痊愈。它可以恢复肺、支气管的功能;清理肺部和支气管中的垃圾,吃冬虫夏草的病人,在天气变化时,病情很少发作。

护心养脑的极品

冬虫夏草有极强的清除血液垃圾的作用;降血脂、降血压;减少降压西药的用量;从而减少肝肾损伤;更能改善造血机能;营养心肌;对抗心脏肥大;它还能恢复血管弹性;改善血液循环。

肾虚者的回春之药

强肾固本;堪称“世间第一”,因为肾虚有寒热之分,需区别用药;很多人因用错药,而越来越差。冬虫夏草是所有中药里唯一能阴阳同补的;无论寒热皆对症,可说是上天之赐。冬虫夏草还能保护肾小球细胞,防止肾纤维化,是肾炎不可缺的药。

肝病克星

几乎所有肝病都会引起肝的纤维化,到了晚期,就无药可治了,冬虫夏草阻止肝纤维化的效果非常突出。

它显著降低血清谷丙转氨酶、胆红素水平;降低血清Ⅲ型前胶原和曾粘蛋白;升高血清白蛋白浓度;调节病毒性肝炎的免疫水平;增强肝炎病毒的清除能力。

冬虫夏草还可消除脂肪肝。

抗肿瘤是硒的4倍

硒:被公认为“抗肿瘤战士”;但冬虫夏草吞噬肿瘤细胞的能力是硒的4倍;并能明显增强红细胞粘附肿瘤细胞的能力;抑制肿瘤生长和转移。现在美国,已将冬虫夏草作为抗肿瘤新药,进入临床三期。

放化疗的“苦海之舟”

它能明显提升白血球和血小板数量;迅速改善放化疗后的呕吐恶心、胃口差、头发脱落、失眠等症状;可说是苦海之舟,长期服用,能防止肿瘤复发。

免疫差、术后、产后者的首选

免疫差、经常生病的人;吃二三个月冬虫夏草,会像换了一个人;体魄强健、浑身有劲。术后病人和产后妈妈;伤口和部分器官处于新生状态;容易感染并发症。

冬虫夏草几乎涵盖了所有康复所需的成分,包括多种氨基酸、维生素、蛋白质、微量元素、促进伤口愈合的酶、抗体等等。

消除糖尿病并发症

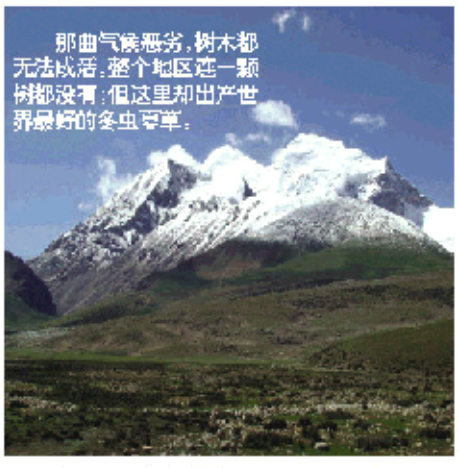
冬虫夏草消除糖尿病并发症,比蜂胶的效果要强很多倍。

视物模糊,瘙痒、乏力,坏疽等糖尿病并发症的真正原因,是血液被污染导致粥样硬化,随后导致微循环变差所致。冬虫夏草净化血液,恢复血管弹性,是从根本上杜绝糖尿病并发症的手段。

妇科良药

冬虫夏草对女性痛经、月经不调、血色黑、阴道炎、子宫内膜炎、子宫肌瘤等都有很好的效果;还能推迟女性更年期。

世界最好的冬虫夏草产地——那曲雪域



▲那曲气候恶劣,树木都无法成活,整个地区连一颗树都没有;但这里却出产世界最好的冬虫夏草。

真正的冬虫夏草产自青藏高原,主要分布在四川、青海、西藏等地,产地不同虫草的药效不同;虫草产地海拔越高,虫草产量越晚,药效品质也越好。四川虫草4-5月份产出;青海虫草5-6月份产出;西藏那曲虫草则在6-7月份才推产出。

西藏那曲冬虫夏草生长在西藏那曲地区海拔4500-6000米以上的无污染草原上,以生理特性强,药用价值高,个大而在海内外享有盛誉,是全世界品质最高的冬虫夏草。一年一度的冬虫夏草交易节的虫草王评选,常连续数年被那曲冬虫夏草摘取。

相关链接:

药典称之为“百药之王”

很多医典将冬虫夏草称为“百药之王”的圣药;能治百病的药;也有记载冬虫夏草具有返老还童的作用;效果快而显著,比如:

《本草从新》:“保肺益肾,止血化痰,具四生之用”

《中药大辞典》:“百药之王,治诸虚百损虫为上品。”

《本草纲目拾遗》:“能治百虚百损。”

《柳崖外编》:“冬虫夏草炖食之,大补,四季皆宜。”

《柑园小识》:“凡病后调养及虚损之人,服之愈速。”

专家建议:三类人群正确服用冬虫夏草:

一、健康人群:保健养生、防抗抑消危害、延缓衰老、美容,每天2—4粒。

二、亚健康人群:睡眠不佳、乏力、易疲劳、免疫力低下、易生病、注意力不集中、记忆力下降、脱发以及各种虽然不是病,神者是不舒服的症状,每天4—6粒,吃1个月以上。

三、疾病人群:各种慢性病每天6粒,吃3个月以上;肿瘤放化疗患者,每天6粒,吃6个月以上。

那曲雪域冬虫夏草 直供

市内免费送货

订购热线:

85999961

85999949

打进电话有惊喜

特别提示:“那曲雪域冬虫夏草”是唯一经中华人民共和国卫生部批准的冬虫夏草产品。

批准文号:卫食健字(95)第040号。购买时请认准“那曲雪域冬虫夏草”,谨防假冒。

特约经销:激平平民大药店各大连锁

经销药店:八一银座实居药店(美林小路)华源世贸药店(经十西路)舜耕华源药店(舜耕路)百和商厦药店(东风路黄和百货)华源盛华药店(经二路泉字路口)大润发市中药店(二七新村南路)人民商场药店(经四路人民商场)百和中心药店(洪楼广场东和商场中心)金日大药房(市立五院西南)益源中药店(马鞍山路中段)银座红太阳药房(北园店二路)泉城路分店(五洲店、广场店、洪楼店、舜耕店、燕山店、解放路店、马鞍山店、金牛店、市场店、清河路店、无影山店、三里山店、凤凰店)顺和普连锁(天桥区路口市南店、北园店、南新店、清河店、文东路店) 济南药王堂(槐荫区21号

章丘:益民大药房各大连锁

商河:新春大药房各大连锁

济阳:开元大药房各大连锁

长清:鹏好大药房各大连锁

平阴:益民堂大药房各大连锁