



近日,“杨铭宇黄焖鸡后厨乱象”被曝光,引发了很多人关注。包括使用存放多天的变质发酸食材,顾客食用后的剩菜回收再加工售卖,隔夜发黑的牛肉加色素后冒充新鲜牛肉。随后,“外卖员从来不碰的外卖有哪些”话题登上热搜,这份来自外卖行业一手的“反向推荐”,涵盖了黄焖鸡、炸鸡、麻辣烫、料理包快餐等十多种常见外卖,几乎将经常点外卖的人日常饮食一网打尽。

外卖员不吃的 10 种外卖

“杨铭宇黄焖鸡”事件发生后,有外卖员在接受大象新闻采访时表示,送外卖的他们很少点外卖,因为取外卖时亲眼所见,有一些店难保证食品新鲜和干净。头条新闻盘点统计了多位外卖员的建议,尤其提醒人们不碰下面这10种外卖:

1. 黄焖鸡:多位外卖员最不推荐的就是黄焖鸡,原因是有些不良商家会使用僵尸肉、隔夜菜,甚至回收剩菜制作。
2. 麻辣烫:麻辣烫也是被多位外卖员提及的一种,主要是汤底常被反复使用、食材长时间暴露滋生细菌,丸子类多为低价冷冻合成品,卫生风险高。
3. 盖浇饭:多使用预制菜料包(如鱼香肉丝、咖喱饭),食材清洗不到位、高油高盐。
4. 炸鸡/炸串:半成品冷冻鸡块反复油炸,油质劣化易产生致癌物。
5. 粥类:存在隔夜粥二次加热售卖,甚至有些商家还可能添加增稠剂。
6. 水果捞:坏水果削去腐烂部分后切块,用酸奶或调味料掩盖异味,水果新鲜度无法保证,易引发腹泻。
7. 水饺类:多为低价散装速冻饺,馅料使用边角料肉,手工现包比例极低。
8. 炒饭/烤肉拌饭:价格低廉的烤肉多用速冻肉,肉质来源不明,用大量酱料来增味。
9. 料理包快餐:即预制菜,很多外卖商家提前买好相应的菜包,有人下单时加热即可出餐。
10. 汤品:为节约成本,通常料少水多,只通过调味包来增加鸡汤或骨汤味道。

最后,有外卖员接受采访时表示,最干净健康的还是自己在家做饭。此前也有研究指出,经常吃外卖/在外就餐,死亡风险、癌症死亡几率都会升高,到底是不是真的?

为了健康,外卖真不能天天吃

随着生活水平的提高,很多人越来越不爱在家做饭了,点外卖、下馆子成为很多人的日常。2021年武汉科技大学医学院、爱荷华大学的研究人员在《营养与营养学学会杂志》刊发的一篇研究发现,经常在外就餐/点外卖(每天≥2次)与全因死亡的风险增加显著相关,全因死亡率高达49%。

这项研究对超过3.5万名成年人进行调查,包括他们的饮食习惯、在外吃饭的频率等。在平均17年的随访中,有2781人死亡。其中有511人死于心血管疾病,有638人死于癌症。通过随访数据分析发现,很少在外就餐的人(每周少于一顿)比经常在外就餐(每天两顿或更多)的人的全因死亡率低49%。研究表明,外卖餐食往往能量密度、脂肪和钠含量较高,但水果、蔬菜、全谷类食品和膳食纤维和抗氧化剂等保护性营养素含量较低。最后研究建议,应该鼓励人们在家多做做饭。

10年研究发现:爱做饭的人更长寿

2011年,我国台湾研究人员在《公共卫生营养》期刊上发表的一项研究指出,爱做饭的人或会更长寿。在10年的研究中发现,与从不做饭相比,做饭能显著降低死亡率,而做饭频次越多,死亡风险越低。每周做饭5次以上的参与者死亡风险降低近50%。

研究纳入了1888名年龄在65周岁以上的老年人,并记录下了他们每个人的烹饪频率、食物和营养素摄入量、就餐习惯等。在这些人中,43%的参与者从不做饭,17%的人每周做饭1-2次,9%的人每周做饭3-5次,31%的人每周做饭5次。在10年的研究中,共有695名参与者死亡。通过对比对他们的烹饪习惯,研究人员发现,与从不做饭相比,做饭能显著降低死亡率,而做饭频次越多,死亡风险越低,每周做饭5次以上的参与者死亡风险降低近50%,生存时间更长。

如今很多人尤其是年轻人,时间紧工作忙,要么是外面餐馆吃,要么宅在家点外卖。时间久了,不仅花费很大,而且还不健康。因此,不妨学着尝试自己做饭,干净又健康,让家里也有烟火气。

据健康时报

中药漫谈

定风仙草——天麻

李世平

天麻,属多年生草本植物,亦是一味名贵中药。

初夏,由其块根生出黄赤色独苗,高约5尺,因形似箭杆,得名赤箭。其雌雄同株,当吐蕊绽放时,顶端花序犹如一串浅绿风铃。清人张山雷曾云:“赤箭为苗,天麻为根。”此外,尚有一言其功效之别称,曰“定风草”。

回顾历史,天麻曾长期充作仙家服食之品,时至宋朝始入药。古时,天麻系野生,其生长环境,植被茂密,云遮雾罩,仙气缥缈;可谓“云横烟树峰如黛;雨过岚光翠欲流”。贵州天麻,就主产于风景如画的乌蒙山脉中。

曾有人于山中采挖天麻根茎,移栽培植。然却发现,不仅未见繁衍,原根茎亦不胫而走。又因其无叶,茎块亦不见吸取养分之根须,民间遂认为天麻是“天马”所变,能跑会飞;靠天地精华日月灵气而生长,因而具有非凡药力。有歌诀云:“天麻天麻,天生之麻;老天爷播种,土地爷发芽。”直至上世纪初,其生长之谜方得破解,天麻为与蜜环菌共生之植物。1965年,我国学者尝试用蜜环菌培养、栽种天麻,初获成功。蜜环菌本属强力寄生真菌,哪知天麻更胜一

筹,反守为攻,就食于敌,真真生命形式之奇迹也。若无蜜环菌,天麻则无法生存;即便栽种,也会因缺粮断水而消失。

药典概括天麻之功用曰:息风止痉,平抑肝阳,祛风通络。适于小儿惊风,癫痫抽搐,破伤风,头痛眩晕,手足不遂,肢体麻木,风湿痹痛等症。所谓息风,是让风自停;祛风,则是将风逐出。

中医认为:肝属木,与春气相通。木能动风,故《内经》有“诸风掉眩,皆属于肝”之句。当肝阴不足时,易患以“动摇不定”为特征之“风证”,如眩晕(类似高血压病,动脉硬化,美尼尔氏综合征)、震颤、抽搐等。天麻既能内平肝风,也可祛除风湿,是治疗头晕、头痛之主药。明代《普济方》中“天麻丸”,即由天麻、川芎组成,主治偏正头痛,神昏眼花等症,往往药到病退。

天麻亦是补肝妙品。《本草纲目》引前贤经验云:“肝虚不足,宜天麻、川芎以补之。”《千金要方》有治不孕症之“吉祥丸”,清人王学权用之,每每见效,遂剖析方义曰:天麻为君,活血破瘀之品为臣,补脾肾、通阳气之药为佐;蔓延多子之类(菟丝子等)为使,故善治女子血寒气郁而无子。清

代名医王旭高擅治肝病,其列举的养肝之品,天麻在焉。一般祛风化痰药,性多辛燥,惟天麻辛润温和,能和血脉,益筋骨。故前辈大医称天麻是“风药中之润剂”。李时珍更赞之云:“补益上品,天麻第一,世人止用之治风,良可惜也。”

笔者于春季调理肝阴虚、肝气不舒者,选用天麻,常获预期疗效。

读大学时,“方剂学”教授曾举一验案:患者头晕,西医诊为“脂肪肝”。观前数医用药,多平肝潜阳、舒理肝气之类。师以“天麻钩藤饮”“二陈汤”化裁,病情迅速得以控制。后来先生告知,中医重在辨证施治,不应为西医病名所困。“天麻



钩藤饮”主治肝阳上亢,肝风内动所致的头痛、眩晕、震颤、失眠等,患者属阴虚阳亢,风痰上扰之证,用之正适。方中天麻,既平肝风,又养肝气。

天麻鲜品作为食材,既有独特风味,亦有利健康。天麻炖鸡,乃众所周知的一道滋补佳肴。炖汤时,既可直接用鲜品,也可将天麻蒸熟(上汽15—20分钟)后切片,晾晒2天,速冻备用。天麻爆炒,口味颇佳,乳白色的天麻片,随着加热,渐呈半透明状,泛着光泽,令人食欲大增;入口甘爽,脆嫩香糯。

综上,天麻饱含天地清气,有“治风神药”之誉,又以独特的生存方式,诠释生命之奇妙,诚造化所赐之珍品也。其与人类结缘已逾千载,但因自然生长不易,加之长期滥挖乱采,导致野生资源日渐稀少。当我们在不断探寻天麻价值时,又何尝不是在叩问人与自然的的关系。虽已实现人工栽培,但仍须守护其珍贵的天然生命智慧。所幸天麻已列为国家二级保护植物。亡羊补牢,犹未迟焉。