

食品安全系列宣传 2020 年之十：



**破土而出的它，
是春天的味道！**

饮食参考 2020-03-26

春暖花开，万物复苏，各种美味食材也将粉墨登场。在山区和丘陵，春笋正悄悄破土，等待识货之人采挖。

竹笋一年四季都有，但以冬笋和春笋最为美味。中国人精通竹笋的各种吃法，其中最著名的应该是上过《舌尖上的中国》的“腌笃鲜”，其中用到的便是春笋。

此外，江南的油焖春笋、笋子烧肉也都是寻常百姓家的上等美味。

中国是世界上竹笋产销量最大的国家，以毛竹笋最为常见。竹笋的生长速度非常快，比如毛竹笋可以一小时生长好几厘米，因此需要尽快采挖。

竹笋在地下的时候最为美味，破土后就开始变苦涩、纤维变粗（木质化）。而挖出来新鲜竹笋因为水分多、生命力旺盛，常温下只需2-3天就会失去食用价值，因此靠山吃山的人最有口福。

对于城里人来说，新鲜竹笋在产地通过合理的技术加工之后再运往各地是最优选择，比如可以加工成笋干、罐头、咸味小零食等。

但加工往往要用到食品添加剂，而且失去了新鲜竹笋带来的“春意”。如何将新鲜竹笋运出大山，满足城市居民的需求呢？

为了便于储运，竹笋通常需要用特殊的方法处理，比如用草酸浸泡抑制褐变，用甲基环丙烯（1-MCP）抑制乙烯催熟作用，用微波辐照抑制竹笋的生物活性等，同时气调冷库也让竹笋的保存如虎添翼。

但即便如此，买回家的新鲜竹笋也应该尽快食用，或者去皮、切片、焯水，然后冷冻或冷藏起来，这样即使不马上吃也可以保存一段时间。

吃过竹笋的人都知道，有时它味道略显苦涩，这其实是竹笋想告诉你“别吃我”。

其中产生涩味的主要是草酸和单宁，人体无法消化草酸，如果不能及时通过肾脏排出，它就可以和钙形成不溶于水的结晶沉积在肾脏（草酸钙结石）。

解决的办法是将竹笋切片或切块，在水中漂洗或焯水，草酸溶于水，自然就去掉了。

竹笋中产生苦味的主要是单宁和氰苷，而氰苷在胃里可以分解出剧毒的氢氰酸，严重时可导致腹痛、呕吐等食物中毒症状。那为什么吃竹笋很少有人中毒呢？

一个是因为氰苷苦味过于明显，如果含量较高很可能你就不会吃。另一个原因是竹笋不容易做熟，烹饪时一般都经过长时间炖煮，氰苷早就被破坏掉了。

当竹笋脱去了苦涩的味道，剩下来的就是脆嫩口感和丰富氨基酸带来的美味享受了。

来点冷知识

竹子是世界上最高大的草。

一片竹林往往是同根相连。

最早的灯丝是碳化竹纤维。

竹子不仅能开花，还能结果。