

探寻神奇的雁荡仙草



石斛的四种吃法



鲜食
鲜吃铁皮石斛是最便捷的方式，将新鲜铁皮石斛洗净去衣后入口细嚼，味甘而微黏，清新爽口，余渣可吞服。经常服用，您一定会渐渐爱上石斛自然的清香。



榨汁
将新鲜的铁皮石斛洗净去衣后剪成2-3CM的小段，放进榨汁机中，加入纯净水榨汁。根据个人体质也可以加入适量淮山、陈皮或枸杞等。

入膳
铁皮石斛为名贵的保健食品，可与多种食材搭配入膳，煲汤或清炒，如可熬制乌鸡汤、鱼汤、银耳雪梨羹等。铁皮石斛没有明显药的味道，发挥功效的同时，可很好地到谈其他食材的天然味道。

泡茶
洗净后，将新鲜的铁皮石斛折成小段后纵向劈开，开水冲泡后即可饮用，冲泡后的铁皮石斛亦可食用，也可与其他药材煎煮，制成不同功效的茶饮。



汤圆不宜早餐食用 吃汤圆的七项注意

冬至刚过，汤圆是乐清人必不可少应节的食品，无论是包芝麻、花生等的甜汤圆，还是放粉干、豆腐干等的咸汤圆，都是乐清人冬至爱吃的美食。但吃汤圆还有许多注意事项，不注意则会危及健康。

能太烫，也不能大口大口地吃，否则很可能烫伤口腔和食管黏膜。医学研究已经证实，食物灼伤很可能引起食管癌、胃癌等相关疾病。有的人吃汤圆时一被烫了就很快的把汤圆咽下去，这种习惯危害更大。

早餐不宜食用

汤圆都属于高热量、高糖分的食品，还含有油脂，但却缺乏营养素，除了热量和糖外并没有太多其他营养。这样的食品首先是不适合当早餐吃，除了缺乏营养外，还因为人早起时胃肠道功能是最弱的，而汤圆，外皮的成分都是糯米的，黏性高，不易消化。因此早餐吃汤圆很容易出现消化不良，而影响健康，进而影响一天的工作和生活。

少油炸着吃

除了煮汤圆外，有人还喜欢把吃不完的汤圆油炸了吃。虽然油炸的汤圆比较香脆，但油炸会使本身油脂含量就不低的汤圆油脂比例更高，而且能量增加，成了更不健康的食品。因此油炸汤圆从营养角度来看是不可取的，少量吃一些则另当别论。但是有胆囊、胰腺疾病的患者，食用油炸的汤圆很可能会使这类疾病复发，故不能食用。

元宵少吃汤圆

元宵最好少吃汤圆。一些胃肠道功能弱的人在吃了汤圆后就会出现泛酸、烧心等食管反流问题。元宵如果和睡觉的时间离得比较近，最好也别吃汤圆，否则这类食品不好消化、排空慢，也会加重胃肠道负担。吃完汤圆后不要马上就躺着，最好活动两小时以上再睡觉。

特殊人群不宜多吃汤圆

由于汤圆馅大部分都是甜的，因此有几类人是不适合吃的，如老年人、糖尿病患者、高脂血症患者、胰腺炎、胆囊炎患者以及胃肠道功能比较弱的人。对于糖尿病患者来说，一定要尽量少吃，否则很容易引起血糖波动较大。

注意喝点汤促消化

其实汤圆也并非一无是处，一些微量元素、营养素就溶解在煮汤圆的汤里。因此吃了汤圆最好再喝汤，这可以促进消化吸收，即民间常说的原汤化原食。不过喝汤一定要注意别在汤里再加糖。如果吃的是咸汤圆，可以在汤里放些小虾米及蔬菜，补充营养，但最好不要再加油脂或调味料。无论是吃汤圆还是喝汤还要注意不

据新华社

见习记者 林伊格

唐代元年间的《道藏》把 铁皮枫斗、天山雪莲、三两重的人参、百二十年的首乌、花甲之茯苓、苡蓉、深山灵芝、海底珍珠、冬虫夏草 并称为中华九大仙草。而作为 仙草 之首的铁皮，生长在悬崖峭壁的缝隙间，千百年来，人们铤而走险采集石斛，只为它神奇的功效和名贵的身价。

12月20日，45位来自宁波的游客浩浩荡荡来到了雁荡山脚下，来到温州雁圣源 铁皮石斛基地，为一睹 雁荡仙草 的芳容。游客们参观铁皮石斛原生态种植地，通过讲座和亲自品尝采摘，学习真假铁皮石斛的辨别方法，对温州雁圣源 铁皮石斛基地的规模大、产品好 表示肯定，并购买了价值40多万元的铁皮石斛。

温州雁圣源 铁皮石斛基地坐落于雁荡山内，现有铁皮石斛原生态种植面积达180多亩，大棚种植面积达300多亩。目前，该公司取得了 浙江省铁皮石斛精品园、浙江省森林食品基地称号、温州铁皮石斛示范园区、乐清市科技创新奖 等荣誉称号。在12月20日举办的上海农博会上，雁圣源 的铁皮石斛凭借品质优良取得金奖。

久闻雁荡的石斛，今天亲自采摘品尝，果然名不虚传。宁波的黄大爷称，



宁波游客围坐一堂，学习石斛知识。图片由温州雁圣源提供

他这次就是冲着石斛来的。仙草还能种在树上，那花儿真美。黄大爷参观了雁圣源 石斛种植基地，对清新雅致的石斛花赞叹不已，临走的时候还带了新鲜的石斛花回去，说是让家里人开开眼。

温州雁圣源铁皮石斛有限公司总经理吴呈勇表示，自己是个雁荡人，想通过培育天然原生态的野生铁皮石斛，使这种珍稀濒危的人间仙草得到有效的保

护、繁衍，使更多的人能享用到更高品质的纯正铁皮石斛，同时也能让更多的游客来雁荡山旅游时，享受到健康服务。

据悉，温州雁圣源 铁皮石斛现已登陆乐报嘉年华第十一场奢品特卖和第十二场乐清日报首届年货节（12月19日至25日），让原生态健康食品走进人们的生活。

严把质量关 做良心药品

记乐清市医药公司正源春大药房

见习记者 张孟涛

同一种药品 产地不同，疗效就可能存在偏差。我们正源春大药房一直以来都是医生开哪个产地的药品，我们就给哪个产地的。哪怕不同产地的同种药品存在着一定的利润差，我们也不会轻易地给病人换药品或者换产地。乐清市医药公司正源春大药房总经理吴哲敏谈道。

市区南门桥附近的乐清市医药公司正源春大药房 因其服务好、种类全、质量高，成为了乐清市民口中的好药店。但究竟是否如此？

12月17日，记者走访了位于市区南门桥附近的正源春大药房，了解了该药房的药品在药品采购和质量把关的一些故事，与读者分享。

海拔四千米买虫草

开始的时候，其他医药公司发来的虫草质量都是合格的，但是随着虫草市场的日渐火热，其他医药公司发来的虫草就渐渐有了水份。正源春大药房总经理吴哲敏的一句话，引出了她6年来坚持不懈赴西藏那曲采购虫草的故事。

当时，发现采购的虫草干燥度不足，吴哲敏就立即做了退货处理。市面上，十几万公斤的虫草，含有两万的

水分一般人根本就看不出来的。吴哲敏介绍到，虫草因为掺水之后利润大，所以很多转卖虫草的药贩子，就用喷水的水壶对虫草进行加湿处理，处理之后，有些虫草达到10%乃至20%的水分，重量增加不少。水分增加事小，影响疗效事大。正因为上述的情况，才促使了吴哲敏远赴西藏那曲采购虫草。

西藏那曲的路并不好走，吴哲敏需要先由温州坐飞机到成都，再从成都转机到拉萨，最后从海拔三千米的拉萨坐五六个小时的车到达海拔四千米的那曲。从那曲藏民手里，收购第一手的虫草。

我买来的虫草，都是极其干燥的，干燥度几乎是100%，手略一用力捏，虫草可能就碎了。吴哲敏说道，那曲的虫草相对来说蛋白质含量高一倍，而且品相好，药效相对较强，这才是自己一直远赴西藏那曲选购的原因。而且，随着吴哲敏选虫草 功力的日渐提高与对西藏那曲的逐渐熟悉，正源春的虫草质量逐年提高。

执着卖1号参

现在这么执着卖1号参 的也只有你了。省医药公司同行的一句调侃话，吴哲敏听来也不知是赞扬还是说她 傻 只

能笑笑。

1号参 是指从朝鲜进口的正宗高丽参，食之不易上火，糖尿病人、心脏病人都可食用。

吴哲敏介绍，所谓药材要地道，高丽参是很讲究的，无论是产地、选用花、茎、根哪一段部分都不同。这就对采购人的眼力有着很高的要求。

目前，我们药房的高丽参的采购还是由我负责的，毕竟有二十来年的经验了，以前向老药工手把手学来的。吴哲敏说，1号参 的肩膀（人参花部）宽，与国产红参不同，含糖量低，不易上火。

目前，高丽参市场比较混乱，真货不易识别。部分进口高丽参其实是国产红参，运到朝鲜后进行再加工，然后再由国内企业采购而来，流到市场当做1号参 卖。还有一些是直接拿国产红参当1号参 卖的。国产红参比较补，易上火，心脏病病人、糖尿病人吃了会有危险。

吴哲敏感叹：这些（假冒1号参）都是市场化的产物，但是我们药房还是要严把质量关，做良心 药品。

正因为乐清市医药公司正源春大药房一直以来对于质量的严格把关，只做良心 药品，才使得其一年年来在乐清市民中口碑越来越好，让乐清市民一想起买药，就会去南门桥那老药店。

混入泥沙再喷点水 一斤虫草可多赚三四千元

在冬虫夏草交易市场里一直流行着这样一种说法：掂一掂，没了一头羊，捧一捧，没了一头牛。央视《消费主张》也曾报道，有记者在市场里看到，一位买家谈好每斤三万元的价格后，开始用手来回翻撒地上的虫草，抖虫草上的土和水，以及一些断草和碎的东西。不一会，虫草翻撒完了，地上留下了一层细土和一些虫草的断枝。经过再次过秤以后，刚才还是一斤的虫草足足少了一两。一两就是三千块钱啊，三千块钱可以买一头牛了。这位买家说。

原来，翻撒虫草是为了把附在虫草中的土和断枝分离出来。交易市场上销售的虫草只是简单地进行了清洗，体表仍留有很多泥沙，而且还有一些不法商

贩还将黄泥涂抹在虫草上来增加重量。如果混入的泥沙太多，按三万元每斤的虫草计算，每增加一两泥土，消费者就要多花三四千元。

除了泥沙掺杂多外，还有增加水分的。据介绍，虫草的采挖期在4月到9月，之后经过几个月，到了春节，市场上销售的虫草应该已非常干燥了，但央视记者调查发现，一些虫草的虫体部分有的地方用手捏仍很有弹性，难道它里面还有水分？对此，某商贩说，虫草是一种海绵体，有一种弹性，不像木棍一干就特别硬。而上述记者在市场中却看到一个商贩正在用喷壶向一堆虫草喷水，他称，喷水不是加重量，而是为了保鲜。一家店铺的老板道出了实情，虫

草若能晃动的话，那就是有水分了，一般一斤虫草有上千根，每根滴一点水的话，那就是一两，如果一斤是四万元，那这多掺的一两水就是四千元。

实际上，虫草的虫体大多是蛋白质，并非海绵体。加一两水就可多卖四千元，而这四千元一两的水可算是世界上最贵的水了。业内人士说，这种掺了水的虫草，时间长了就会发霉，一旦食用对身体的危害非常大。

摘自《新快报》

链接 [Jiankang](#)

