

在一般人眼中,辣椒、苦瓜这等家常菜实在很普通,到任何一家农贸市场走走,满眼都是红的、绿的、尖的、圆的辣椒,狭长而翠绿的苦瓜,对于这些家常菜的做法也比较简单随意,或焯、或炒、或熘、或凉拌、或煲汤。

可就在这些家常菜上,中国热带农业科学院的科技工作者们,却花费了10多年的光阴,让它们如灰姑娘一样披上华丽的外衣,增添丰富的内涵,再加上巧手的烹饪——家常蔬菜,也能成为盛大宴席上别出心裁的点缀。

### 流光溢彩似美玉

近日,记者来到热科院后勤中心,品尝由中国烹饪名师单荣芝主厨的五彩家常蔬菜。

我们先到种质圃观看彩椒的活植株。一般的辣椒植株高度在成年人腿部左右,可在热科院的辣椒种质圃,高大的辣椒植株像茂密灌丛,身材不高的成年人站进去,可以被这些繁盛的枝叶遮挡得严严实实,更让人惊叹的是悬挂在枝头的硕大辣椒果,状如金钟,个头大的一只手仅能握住一枚。除了市面上可见的红、青色辣椒外,另有乳白、咖啡、橘、紫、褐、黄等异色辣椒,阳光映射在辣椒表皮天然果蜡上,为果实打上隐隐亮光,使它们闪烁在碧绿叶间,远远望去,好似颗颗流光溢彩的玛瑙石,又似串串喜庆的小灯笼。

正说着,热科院热带作物种质资源研究所(简称“品资所”)的苦瓜专家刘昭华热情招呼我们观看他选育的白苦瓜品种。市面上的苦瓜一般是青色的,可在这里,苦瓜的色彩实现了从绿到白的渐变,颜色最深的苦瓜为墨绿色,然后是草绿色、翠绿色、淡绿色直至白色。最白的苦瓜品种莹润如玉,手感光滑,呈饱满的纺锤状,使这种苦瓜更像一件工艺品。

### 五色菜中有乾坤

品资所副研究员曹振木向记者介绍,他们种植的新品种辣椒堪称蔬菜中的水果,口感不辣反甜,水分充足,最大的单果可重达1千克,最长可达30多厘米。

“在各类蔬菜中,椒类的维生素C含量是最高的,彩椒又比一般的辣椒营养成分更丰富,”曹振木从生物专业的角度,对每种颜色的彩椒所含不同营养成分及适用不同的加工方式,进行了专业的讲解,“紫椒含更多的花青苷,其苷元花青素是种强抗氧化剂,被人体摄入后能帮助人体免受自由基有害物质的损伤,并改善循环系统;黄椒含更多的叶酸,而叶酸有促进骨髓中幼细胞成熟的作用;绿椒是种始终保持绿色的辣椒,含有很高的叶绿素,叶绿素可以帮助人体提高造血功能,还能净化体内药残及放射性物质。这三种颜色的彩椒更适合生吃。红椒含有辣椒红素,是类胡萝卜素的一种,是脂溶性的维生素,适合与肉类同时烹饪。”

苦瓜是维生素C含量排名第二的蔬菜。苦瓜虽苦,却有“君子菜”的美称,因为苦瓜在与其他食物搭配时,从不把苦味沾染到别的配料上。刘昭华告诉记者,苦瓜的苦味,与苦瓜表皮上的瓜瘤有很大关系,“瓜瘤一般也叫‘瓜刺’,苦瓜上的刺越密,越尖,就越苦。”在刘昭华的研究成果中,白苦瓜瓜瘤平滑,墨苦瓜瓜瘤密布,色彩和风味各有千秋。市面上的青苦瓜一旦变黄,不仅从“清热”功效转变为“滋养”,在储存上也几近临界点,行将腐败,神奇的白苦瓜却是在泛黄时口感最佳,存放上三五天问题不大。

### 简单果蔬好养生

值春末夏初,海南的天气却早已高温多日,单荣芝告诉记者,这个时节,吃辣椒和苦瓜,在养生上自有其说道。

一般人认为辣椒吃了上火,热天更要对辣椒“退



热科院培育的色彩斑斓的彩椒水分充足,口感甜脆,堪称蔬菜中的水果。上图为咖啡色彩椒,下图为红椒。 曹振杰 摄



春末夏初,海南的天气却早已高温多日。当一桌极富自然气息的五彩家常蔬菜宴摆在眼前时,植物特有的清凉气息安抚了大家被炎炎夏日点燃的燥热情绪,清香菜汁入喉,暑热又减了三分。

## 五彩常蔬有乾坤

文 / 海南日报记者 陈超 通讯员 林红生

避三舍”,而事实上,天热时吃点辣椒,正体现出中医“寒热调和”,“春夏养阳”的智慧。

夏季人们常吃的丝瓜、茄子等果蔬,都属于寒凉性食物,吃多了易损脾胃,如果把这些凉性果蔬与辣椒配伍,则可以起到寒热平衡的作用,同时,夏天吃辣还能给身体“除湿”,夏天雨水多、湿气重,正可以用辣椒来除除湿气。辣椒中含有的丰富维生素C和辣椒素,还可有效促进汗液的排放,加快体内毒素排出,起到一定的降温作用,从而防止中暑的情况发生。更别说是酷暑难耐,胃口不振时,急需辣椒来促进食欲、开胃下饭呢。

苦瓜则是我国南方夏季的主要蔬菜。中医认为,苦瓜有消暑除烦、解毒、明目、益气壮阳的功效。据清代王孟英的《随息居饮食谱》载:“苦瓜清则苦寒;涤热,明目,清心。可酱可腌。……中寒者(寒底)勿食。熟则色赤,味甘性平,养血滋肝,润脾补肾。”即是说瓜熟色赤,苦味减,寒性降低,滋养作用显出,与未熟时相对而言,以清为补之。其实吃苦瓜以色青未黄熟时才好,更取其清热消暑功效。

### 化繁为简留清香

摘菜花了一个多小时,把食材送进厨房,不到一刻钟,五六个菜就摆上桌了。

最简洁的菜式是凉拌苦瓜,把白苦瓜和墨绿苦瓜洗净切片,配上几根红椒丝,撒点盐粒和蒜头,就可以装盘了。白苦瓜从外到里都是剔透的白,切片后更显晶莹,味道一点不苦,细品之下,还有丝丝清甜;墨绿苦瓜的苦味较白苦瓜重,果肉层略厚,口感更爽脆。

最华丽的菜式则是海鲜彩椒了。硕大的彩椒去掉蒂把儿和辣椒籽,变成天然的盛器,将鱿鱼、草菇等切成粒状,爆炒出香,加入作料,再放入彩椒盛器中。海鲜及菇类色彩偏淡,正好利用彩椒的绚丽来增色,彩椒则借海鲜食材的高贵,提升了整体的价值。海鲜和菇类咸香味醇,嚼之劲道弹韧,彩椒甜香味清,汁多生脆。菜品整体色香味俱全,荤素搭配相得益彰,感官效果令人赏心悦目。

“不论彩椒还是白苦瓜,作为食材而言,尤以色彩和光泽取胜,在烹饪时应尽量保留这些优点,所以我选择了凉拌和焯水的加工方法,这样就不会因过度加工而破坏了它们的质感和外形。”单荣芝告诉记者,要保持白苦瓜的洁白,加工时,连酱油、醋这样的作料都不放,单放盐来调味,同时加上蒜头、姜末,可杀菌又可增香,让凉拌苦瓜的味道更丰富。

对于彩椒的焯水工艺,就需要厨师把握好时间,“把水烧沸后,滴几点清油,把彩椒放进去烫一下就捞出来,这样热油会在彩椒表面形成一层油膜,避免彩椒表皮起皱或变软,做盛器时才能保持坚挺。焯一下让彩椒断生,又不会大改变原味,高温还能让彩椒里的某些甜味成分更充分的释放。这样就非常适合摆盘及食用了。”

当一桌极富自然气息的五彩家常蔬菜宴摆在眼前时,植物特有的清凉气息安抚了大家被炎炎夏日点燃的燥热情绪,清香菜汁入喉,暑热又减了三分。 图



墨绿苦瓜。

白苦瓜。林红生 摄



海鲜彩椒。林红生 摄