

世界真奇妙

食物圈寻“龙”记

龙在我国有着特殊的意义，古代传说中龙是一种神奇的动物，也是中华民族的象征之一，更是祥瑞的象征。作为中国独特的文化凝聚与积淀，已经扎根和深藏于每个人的潜意识里，龙年的到来让我们对新的一年满怀期许。既然是龙年，那今天就跟小米姐姐来说说名字里带“龙”的食物吧，盘点一下都有啥，看看它们的营养是否也和“龙”一样霸气。

小龙虾与龙虾

小龙虾、龙虾，它们的名字差不多，但却不是一个物种，有些区别。小龙虾是螯虾科的动物，又叫克氏原螯虾、红螯虾；而龙虾则是龙虾科的动物，又叫大虾、龙头虾、海虾。小龙虾有两个“大钳子”，而龙虾没有。在营养上，它俩都属于低热量、低脂肪、高蛋白的甲壳类食物，龙虾的蛋白质、钾、锌、胆固醇的含量都比小龙虾要高一些。

龙利鱼

在鱼类中，龙利鱼很受欢迎，它吃起来超级方便，只有一根主骨和大刺，没有小刺，肉质软嫩，特别适合老人和孩子食用。并且，龙利鱼肌肉中的呈鲜味氨基酸质量分数比巴沙鱼、罗非鱼、金枪鱼都要高，滋味更加鲜美。在营养上，龙利鱼富含优质蛋白质，脂肪含量低，对心血管健康有益。

龙须菜

龙须菜这个名字应用的范围比较广，有一种大型海藻类植物被称为龙须菜，富含多糖，在控血糖、提高免疫力、维持肠道菌群平衡等方面有益。另外，芦笋、豌豆尖、佛手瓜植株的嫩梢也都有龙须菜之称。

龙头菜

龙头菜就是蕨菜，原本是一种天然野菜，现在市面上也有了不少人工种植的蕨菜。蕨菜的营养优势在于富含矿物质钾和胡萝卜素，前者对控制血压有帮助，而后者则可在体内转化为维生素A，对眼睛和皮肤的健康有益。

龙角

龙角其实就是我们熟知的水生植物菱角，虽然属于水生蔬菜类，但它的碳水化合物含量可不低，高达21.4g/100g，比我们平时吃的土豆还高呢，完全可以替代一部分主食啦。菱角的膳食纤维、钾、镁等营养也不低，其中钾含量为437mg/100g，是土豆的近1.3倍，对控血压还是很有帮助的。不过，需要注意的是，一定要加热烹调熟透再吃，直接生吃可能会感染姜片虫。

龙须面

龙须面为细面条。为了均衡营养，建议搭配些蔬菜和蛋白一起吃，比如做成油菜煎蛋面、西红柿鸡蛋面、鸡丝青菜面、小白菜豆腐面等。

火龙果

火龙果大家可太熟悉了，属于仙人掌科的植物，因为果皮有点像龙的鳞片，所以被称作“火龙果”。它的膳食纤维在水果中还算不错，比我们常吃的苹果、橘子、橙子、桃子等都要高，特别是里面的小黑籽，是膳食纤维的主要贡献者。至于红心火龙果的颜色，主要来源于甜菜红素。

龙眼

龙眼是我国南方特有的水果，属于药食同源的食物，自古以来被视为滋补佳品，素有“南方小人参”之美誉。在营养上，新鲜的龙眼维生素C和钾的含量都还不错，比荔枝优秀，同时，龙眼的热量比我们常吃的橘子、橙子、苹果、草莓等都要高，减肥的小伙伴可得控制好摄入量哦！

### 龙须酥

龙须酥是我国的传统特色小吃，外表洁白或偏黄，细如龙须、层次分明、入口即化、甘甜酥脆。一般是用白糖和麦芽糖浆经过不停地反复地拉伸折叠，直到糖丝薄如发丝，同时会裹上豆面之类的原料，也可添加花生碎、芝麻碎等辅料。龙须酥虽然好吃，但也含有不少添加糖，吃多了不仅容易产生龋齿，还可能会发胖，也不利于血糖控制，可得管住嘴哟！

### 肉龙

肉龙是一种传统特色面食，在北京地区比较流行。将发酵好的面团擀成薄片，均匀地抹上肉馅，卷起来形成长条形的肉卷，然后上锅蒸熟，切段后食用。如果主食吃肉龙，记得搭配蔬菜哟！

盘点下来，这些名字里带“龙”的食物还真不少呀！你喜欢吃哪些？把它们都分享给家人吧！

(来源：科普中国微信公众号)