

“跨界”，是个新近流行语词，即使在刚修订不久的第6版《现代汉语词典》中，也找不到对它的解释。按字义说，只能是“超越一定范围”的意思。“跨界”最早兴起于演艺界，比如唱京剧的改演小品了，说相声的当县长去了。后来，被引入科技界，成了交叉学科的一种别称。“跨界食品”是近一时期才演绎出的一个称谓。我们姑且不去论证这一称谓是否准确，既然有人提及了这一概念，就需审慎面对，因为它关系到大众的吃喝与健康。

有人问，黄豆、黑豆是杂粮吗？土豆、红薯、山药和芋头是粮还是菜？每天晨起后，溜一趟就近的农贸市场，菜摊上摆的都是菜吗？水果摊上卖的都是水果吗？诸如此类悬疑多得很，其实，这些悬疑不单是食品分类或商品名目的问题，而是对“食品归类”的深化探索。因为，一些同类食物营养价值很近似，有时可以互相取代；而不同类的食物则营养价值相差甚远，难以彼此互相替换。就像中医开汤剂药方，有时某味药缺货，就用另味代替；但也有些药材却别无它选。

人们印象中的食品分类，大都是从植物学、动物学以及生物学上得来的，比如，花生确是豆科植物的种子，但从营养成分来说，却和多数豆子差异甚大。红豆、绿豆、芸豆含脂肪不到1%，而花生含脂肪达40%，于是才有了“压榨花生油”，而无“红豆油”“绿豆油”“芸豆油”。

豆类不属于粮食，而是杂粮，它们的淀粉含量高达60%左右，接近粮食，却又无法取代粮食；而豆类来自鲜嫩的豆角，嫩蚕豆、嫩毛豆、鲜豌豆，都算是蔬菜，因为它们水分大，富含维生素C，所含可消化的淀粉极少。欧美国家将黄豆、黑豆之类统归为高蛋白食品。

水果玉米和甜玉米粒，属于含淀粉的蔬菜，类似薯类，可替代少量主食。水果玉米也属于甜玉米，它是在籽粒还没有成熟的时候采摘下来的，水分多，富含维生素C及可溶性糖，但淀粉含量稍低。超市卖的甜玉米粒，还有罐装的“嫩玉米笋”也属于这类，又都算是含淀粉的蔬菜。但是，黏软的糯玉米却又算粮食，因它不含维生素C，且含水分低，而含淀粉高。

栗子、银杏和莲子，算作杂粮，按理说是主食的食

材，因为都含大量的淀粉。比如，莲子的淀粉含量高达70%以上，蛋白质含量为12%左右，并含有多种维生素B族，和稻米、小麦并无很大差异。但在膳食应用中，只能把它们算作杂粮，不能当粮食吃；不然用栗子做主食，就会营养过剩，导致发胖，甚至消化不良。银杏和莲子还含有一些特殊的药用成分，这些成分是稻米、小麦所没有的，因此，又将它们叫做养生食材。所以，它们既不能大量吃，更不能随意吃，如果要吃每天也只能控制在一定数量内。

圣女果学名樱桃番茄，很多人都爱吃，是介于水果和蔬菜之间的食品，按照营养成分论，最好用它来替代蔬菜。樱桃番茄含糖量比普通水果少一点，又比蔬菜多一些。若用它当水果吃，很适合需要控制血糖及减肥的人群，因为含糖少就意味着能量较低，血糖反应也低。

业内人士称，健康饮食可划分“八大跨界食品”，即：1、花生可归入“坚果和油籽”类，宜替代坚果；2、栗子、银杏和莲子，属于主食的食材；3、薯类、菱角和藕，介于蔬菜和粮食之间，可替代部分主食；4、樱桃番茄（圣女果）介于蔬菜和水果之间，宜替代蔬菜；5、水果玉米和甜玉米，属于含淀粉的蔬菜，类似薯类，可替代少量主食；6、毛豆、蚕豆、豌豆，幼嫩时是豆角是蔬菜，老熟就属于豆类；7、黄豆、黑豆，属于大豆类，都不属于粮食，可与鱼肉为伍，但不能替代粮食；8、红小豆、绿豆、芸豆、干豌豆、干蚕豆等，算作杂粮，属于主食的食材。

当下酒店饭庄里的中高档席宴中，彼此冲突的“跨界食品”十分常见，这就需要就餐者依据自身健康条件、疾病状况，审慎确认，酌情选用，以利营养所需，谨防祸从口入。盲目滥吃跨界食品，结果不是形成摄入营养过剩，就是养分功效抵消。

烹调菜品选材也需慎重，比如嫩豌豆和干豌豆，二者不属于同类，营养成分各异，热量相差甚远，不可错用。如果既懂得食品分类的差异和各种食品的营养成分，又了解各类“跨界食品”的营养特点，就可以避免饮食中许多顾此失彼、功效颠倒的麻烦。

编辑 / 吕毅

## 科学选用“跨界食品”

文 / 汪宝树

治感冒：

取连须葱白9克，生姜9克，红糖15克，煎水1碗，趁热服下，盖被取汗。

食疗偏方

科学养生