**拓展资源**

一、泡菜的历史和饮食文化

泡菜古称葅，是指为了利于长时间存放而经过发酵的蔬菜。我国最早的诗集《诗经》中有“中田有庐，疆场有瓜，是剥是菹，献之皇祖”的诗句。庐和瓜是蔬菜，“剥”和“菹”是腌渍加工的意思。据汉[许慎](https://baike.baidu.com/item/%E8%AE%B8%E6%85%8E)《说文解字》解释“菹菜者，酸菜也”。《商书.说明》记载有“欲作和羹，尔惟盐梅”，这说明至迟在3100多年前的商代武丁时期，我国劳动人民就能用盐来渍梅烹饪用。由此可见，我国的盐渍菜应早于《诗经》，应起源于3100年前的商周时期。泡菜历史悠久，流传广泛，几乎家家会做，人人吃，甚至在筵席上也要上几碟泡菜。据北魏贾思勰的《[齐民要术](https://baike.baidu.com/item/%E9%BD%90%E6%B0%91%E8%A6%81%E6%9C%AF)》一书中，就有制作泡菜的叙述，可见至少一千四百多年前，我国就有制作泡菜的历史。在清朝，川南、[川北](https://baike.baidu.com/item/%E5%B7%9D%E5%8C%97)民间还将泡菜作为嫁奁之一，足见泡菜在人民生活中所占地位。

泡菜的制作工艺，是我国悠久而精湛的[烹饪](https://baike.baidu.com/item/%E7%83%B9%E9%A5%AA)技术遗产之一。

二、食用泡菜的利与弊

### （一）营养价值

泡菜的主要原料是各种蔬菜，泡菜中维生素及钙、铁、磷等矿物质含量丰富，其中豆类还含有丰富的全价蛋白质。在泡制过程中，蔬菜的温度一直保持在常温下，蔬菜中的维生素C和B族维生素不会受到破坏，因此，泡菜比起炒菜来营养价值更高。

泡菜富含乳酸，可刺激消化腺分泌消化液，帮助食物的消化吸收。常吃泡菜可以增加肠胃中的有益菌，抑制肠道中的致病菌，降低患胃肠道疾病的概率，增加身体抵抗力。

### （二）药用价值

1、低热量和高效抗菌作用

泡菜的热量非常低，却又含有丰富的微生物和矿物质。泡菜在发酵过程中因乳酸菌的作用抑制了坏菌滋长，还能促进胃肠中的蛋白质分解酶素--胃蛋白酶素的分泌，使肠内微生物分布正常化，帮助维持肠道健康环境。肠道健康，便秘引起的肥胖自然迎刃而解。

2、活化身体机能

泡菜的主要材料--辣椒能促进分泌胃液，进而帮助肠胃消化；此外丰富的维生素亦具有抗酸化作用，并能帮助生理代谢，增进食欲及促进血液循环。泡菜中的辣椒、蒜以及葱姜等能促进体内新陈代谢，帮助身体排汗。

3、维持身体健康

作为泡菜主材料的白菜热量极低，大蒜具有燃烧脂肪的效果，此外更有大量膳食纤维，能预防便秘及肠炎，防止脂肪囤积并有效燃烧已经形成的脂肪，让身体更加轻盈。

4、减肥瘦身

泡菜可以入汤，可以炒饭，可以凉拌，夏日冷藏之后当消瘦零食，坚持食用泡菜，达到瘦身效果。

5、其他作用

①泡菜中有丰富的活性乳酸菌，它可抑制肠道中腐败菌的生长，减弱腐败菌在肠道的产毒作用，并有帮助消化、防止便秘、防止[细胞老化](https://baike.baidu.com/item/%E7%BB%86%E8%83%9E%E8%80%81%E5%8C%96)、降低胆固醇、抗肿瘤等作用。

②泡菜中的辣椒，蒜，姜，葱等刺激性作料可起到杀菌，促进消化酶分泌的作用。

③泡菜还可以促进人体对铁元素的吸收。

### (三)食用禁忌

由于泡菜在腌制过程中会产生[亚硝酸盐](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%9A%E7%A1%9D%E9%85%B8%E7%9B%90)，这是公认的[致癌物质](https://baike.baidu.com/item/%E8%87%B4%E7%99%8C%E7%89%A9%E8%B4%A8)；并且亚硝酸盐的含量与盐浓度、温度、腌制时间等众多因素密切相关，家庭、小作坊或无严格安全检测厂商生产的泡菜更容易出现亚硝酸盐含量过高的问题。因而泡菜不宜多食。