

俗话说“春吃芽，夏吃叶，秋吃果，冬吃根”，这是老祖宗口口相传保留下来的饮食文化。从养生的角度来看也有一定的道理，体现了顺应四时而食的理念。



舌尖上的知识

“草莓五不吃，吃了冬难安”，五不吃指啥？

□小茉莉

1915年我国才开始引进种植草莓，不过随着种植技术的发展，草莓在我国多个省份已经广泛栽种。如今又到了采摘草莓，品尝草莓的季节，朋友圈里有不少人都炫耀起了“冬天的第一颗草莓”。

草莓具有很高的食用价值与药用价值，其中富含大量的维C等抗氧化成分，有机酸，维E、维A，膳食纤维，多酚类化合物，以及铁、钾、镁、磷等成分，有助于抗氧化，延缓衰老，保护心血管，改善视力，增强抵抗力，美颜肌肤等。不过这个季节吃草莓也是有一些禁忌的，吃草莓要牢记：草莓五不吃，吃了冬难安。所以建议大家先了解清楚再吃，才能从吃草莓这件事中受益更多，下面就来看看具体是哪“五不吃”吧：

1.摸起来很硬的草莓不吃

与其他的水果相比起来，草莓显得比较娇弱，它的外皮很薄，容易擦伤，摸起来也是比较软的，而且越是熟透的质地会越软。而如果我们碰到的草莓摸起来明显比较硬，一方面可能是由于它的成熟度非常低，那么吃起来要么非常酸涩，要么寡淡无味。还有一种可能是由于生长不良或感染了病菌所致。因此摸着太硬的草莓最好不要吃。

2.表面的籽为红色的草莓不吃

草莓真的是很特殊的一种水果，其他的水果种子都长在内部，而草莓的种子长在表面。正常情况下，它的籽是呈现为黄色的。而如果呈现为红色，可能是由于其本身的成熟度过高，内部或许已经腐烂了。另外一种可能便是果农为了草莓的成色好看而进行了染色，从而将籽也染成了红色。无论是哪种原因，这样的草莓都不适合吃。

3.没有洗过的草莓不吃

草莓本身非常的香甜可口，所以也深受孩子们的喜爱，因此在生长的过程中为了保证产量，便不可避免地需要喷洒药剂。另外，草莓的结构特殊，表面上凹凸不平，很容易附着细菌灰尘等脏东西，所以虽然看起来诱人，但草莓其实是很“脏”的。在吃之前一定要经过仔细清洗，最好先经过小苏打加淀粉混合液的浸泡，再加以冲洗干净。从而避免将脏东西吃进肚子，引起不适。

4.不与富含钙的食物一起吃

草莓中营养丰富，其中便含有大量的苹果酸、柠檬酸等酸类成分，这类成分本身对我们的身体是有益处的。不过若是遇到钙离子的话，便容易生成难以消化的沉淀物质，从而使身体不舒服，降低营养价值。所以在吃草莓前后，最好避开进食钙质丰富的食物。

5.不吃太多的草莓

草莓是属于偏清凉一类的水果，同时含有较多的酸性成分，食用较多的话容易刺激肠胃，引起腹痛、腹泻、消化不良等情况，另外，酸性物质也容易使牙齿受损而引起不适。

冬吃根 正当时

□中食报

为什么冬天要多吃根类蔬菜？

《黄帝内经》认为人理应与“天地如一，得之以情，以知生死”。人生于天地之间，想要在大自然的怀抱里安度一生，就要顺应自然规律的变化。

一年之中，四季交替，气候变化遵循春温、夏热、秋凉、冬寒的规律，自然界万物也遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律，如一年里大

多数植物应四季都会经历春芽、夏叶、秋果、冬根的变化，故民间自古就有“春吃芽，夏吃叶，秋吃果，冬吃根”这一顺应四时而食的饮食习惯。

冬吃根，一方面是择鲜而食，冬天有许多根菜上市，如山药、萝卜、莲藕、冬笋、芋头、红薯等应季蔬菜。另一方面，冬天，阳气收敛，阴气升发，人体的阴阳消长代谢处于较低水

平，营养物质不易流失，更容易被人体吸收，故此时进补，更容易藏住。

“冬藏”以蓄积能量，有利于来年能更好地生发，而根部是植物在冬季储藏能量最多的部位。故冬吃根，在一定程度上有助于人体的封藏。

现在正是冬藏的季节，今天就给大家推荐几种适合冬天吃的“根菜”。

牛蒡

牛蒡属于菊科植物，它富含的菊糖(菊粉)是一种益生元，能帮助维持肠道菌群的平衡，减少人体对脂肪的吸收，延缓餐后血糖的上升，在控糖、降脂等多方面都有助益。

牛蒡中还含有多种人体必需的氨基酸，其中天门冬氨酸占总氨基酸的25%~28%，它可以促进细胞发育和增强大脑记忆能力。此外，牛蒡中富含的钙、锌、镁、铁等物质，也有助于维持大脑和心血管健康。

牛蒡中的胡萝卜素含量也很高，大量的胡萝卜素进入人体后能转化成维生素A，有助于维持视网膜的正常运作，改善皮肤粗糙干燥的状况。

冬笋

冬笋享有“金衣白玉，蔬中一绝”的美誉，富含氨基酸、胡萝卜素、纤维素，促进肠道蠕动、助消化，还可以清热解腻。

到了冬季，人还容易出现神思倦怠、肢体乏力、少气懒言等表现，而《随息居饮食谱》中提到冬笋具有“甘凉舒郁、降浊升清”的作用，可帮助消解抑郁情绪，改善此类不适。

此外，冬笋低脂肪、低热量，而且其中的氨基酸种类也很丰富，对于有减肥、瘦身需求的人来说是一种理想食材。

很多人吃不惯冬笋的涩味，其涩味主要是其中的多酚类化合物单宁产生的。

冬笋如何去涩味？

锅中倒水烧开，放入少许盐和冬笋块，煮5分钟即可。

莲藕

从现代营养学来说，水生的莲藕含水量高，维生素C、维生素B₁₂、膳食纤维、铁等物质含量丰富，钙含量在蔬菜中也名列前茅，常吃对皮肤、血管、肠胃等都很有益。

从中医角度来看，莲藕入脾胃经，清热除烦、润燥、安神。容易失眠、多梦的朋友，不妨常吃一些。

在挑选莲藕时，要选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。

清洗莲藕小技巧

①巧用食盐。

将莲藕表面的淤泥清洗干净，切成藕片，放入加了清水和少许盐的大碗中。

②加点白醋。

再往清水加少许白醋搅拌均匀，注意白醋和食盐的量不需要加太多，否则会影响莲藕的味道。

③浸泡5分钟。

食盐和白醋可以帮助溶解出莲藕里的泥沙，还具有杀菌的作用。浸泡好的莲藕不仅干净，而且口感较脆，炒制时也不易氧化发黑。

红薯

红薯补脾益气、生津止渴，其中含有丰富的膳食纤维和水分，食后饱腹感强，能增强肠道蠕动，缓解便秘。为了保留红薯中的营养成分，建议红薯蒸着吃或者煮粥吃，最好和米面搭配食用。

【注意】如果糖尿病患者吃100克红薯，需要少吃25克的米面，相当于半个拳头大小的米饭、馒头，这样有利于控制餐后血糖。

红萝卜

相比白萝卜和青萝卜，红萝卜中的纤维木质素更高，其能加强人体抗病毒的能力。红萝卜皮中所含有的胡萝卜素，即维生素A原，可促进血红素增加，有助于缓解贫血。但相较而言，植物补铁不如动物补铁，对于贫血人群，更建议适当吃红肉或铁剂补充剂来补充。

【注意】萝卜虽好，但生食性偏凉，脾胃虚寒者、阴盛偏寒体质、十二指肠溃疡等人群不宜多食，气虚者不宜食。

最in菜单

一个苹果一个鸡蛋，教你做苹果派

□小咖喱

一到冬天，家里就没人吃水果了，因为太凉了，买的苹果放了好多天也不吃，家里的孩子更是不敢让他吃冰凉的水果，加热让他吃，他又不喜欢，大家是不是也遇到过这种情况呢？

这次就给大家推荐一种既能吃到水果的营养，又能解决水果冰凉的问题，就是用一个苹果、一个鸡蛋，就能解决，而且非常简单，几分钟就能做成，美味营养健康哦，我们一起来看看吧。

原料：准备苹果2个，酸奶1盒，面粉30克，鸡蛋1个。

做法：1.把苹果去皮，切成小块，把苹果块放在榨汁机里，倒入酸奶，榨成汁。

2.把鸡蛋打在碗里，在碗里加入面粉搅拌均匀，把榨好的苹果汁倒在面粉碗里，搅拌均匀成面糊。

3.然后在模具里刷一层油，铺上一层防油纸，把搅拌均匀的面糊倒进模具里，晃动模具，震出气泡。

4.把模具放在锅里蒸，蒸20分钟差不多就蒸好了，就和蒸馒头一样，等模具里的糕点冷却后，取出来，切块就可以吃了。

如果家里没有苹果也可以用其他水果代替，比如香蕉、梨都可以，因为冬天天气寒冷不适合吃凉的食物，水果是寒凉的食物，尤其是有咳嗽的老人小孩子更要注意。这种方法就解决了冬季吃水果的问题，关键是操作非常简单，大家学会了吗？