

■ 饮食科学 ■

白菜搭白菜 优势更明显

白菜价格便宜,耐储藏,味道清甜,是当之无愧的冬季“当家菜”。从营养角度来说,白菜也有不少优势。

一是维生素C(以下简称维C)含量高。数据显示,白菜的维C含量为37.5毫克/100克,比小油菜、西芹、空心菜等绿叶菜都高,跟柑橘类水果接近。营养学会专家建议,成人每日维C的推荐摄入量为100毫克。也就是说,吃二两(100克)白菜,维C摄入量就能接近推荐量的40%。

二是富含膳食纤维。白菜含有较多的不溶性膳食纤维,可以增加人体肠道食物残渣的体积,有助于预防便秘。

三是富含植物化学物。作

为一种十字花科蔬菜,白菜富含具有生物活性的植物化学物质,比如硫代葡萄糖苷,简称为硫苷。研究表明,硫苷具有抗癌、抗氧化、抗菌和调节机体免疫的潜在益处。此外,白菜还含有较多的钾和钙,并能提供一些叶酸、胡萝卜素以及维生素K。

白菜做法多样,搭配不同食材,更有利于保护营养或者营养均衡。

爆炒:加点醋护维C。爆炒烹调时间相对较短,能最大程度地保留白菜中的各种营养。维C在酸性条件下更稳定,所以爆炒时加点醋,更有助于补充维C。

凉拌:配麻酱更补钙。白菜心脆嫩清爽,水分含量高,纤维



比较少,很适合凉拌。调料汁时,建议加点芝麻酱,这种调料钙含量特别高(1170毫克/100克),吃上一勺,就能摄取上百毫克的钙。

做馅:加干制品吸水。白菜做馅很容易出水,会导致维C等一部分营养素流失。可以加入一些泡发的干制品,比如粉丝、木耳、香菇、海米等,不但能改善口感,还有助于实现食物多样化。

蒸制:配蒜增强免疫力。蒜蓉粉丝蒸白菜是比较经典的做法。其中,大蒜具有抗菌、抗病毒、消炎的特性,它所含的含硫化合物,还有增加免疫力的作用。在流感高发的冬季,吃白菜搭配大蒜,既能增加营养,又有利于健康。

炖煮:加肉促营养吸收。白菜猪肉炖粉条,也是经典菜式。白菜和猪肉一起炖有两个好处,一是可以避免摄入过多油脂。猪肉在炖制过程中,部分脂肪会在加热过程中溶入汤中,因此,可以不用额外加入烹调油。二是猪肉中的脂肪可以促进白菜中脂溶性维生素(胡萝卜素)的吸收。

刘萍萍/文

■ 消费指南 ■

冬季正是吃柿饼的好时节,这种果干无添加,且富含钾、胡萝卜素等营养物质,再加上甜糯的口感,非常受欢迎。柿饼形形色色,挑的时候可以看一下以下5点。

1.看白霜。柿饼外面的那层白霜其实是糖,在制作过程中,半成品的柿饼有个“捂霜”的步骤,就是把柿饼摆在罐子里,周围垫上柿子皮,柿子果糖、葡萄糖等随着水分来到

柿子表面,最后以白霜的状态附着在上面。所以,柿饼上的白霜看着像是一层白面,但不会被轻易抖掉,选购柿饼时可以抖一抖、吹一吹,白霜没有明显变化的质量才好。

2.看大小。柿饼分为一等果、二等果、三等果,等级划分中第一项就是看个头大小。体型越大、个头越匀称的柿饼等级越高。

3.看果蒂。柿饼在自然形

成过程中,柿饼和果蒂一起被风干,会紧密地贴在一起。人工制剂浸泡过的柿饼,果蒂容易翘起来;人工染色的柿饼有时也会把果蒂一同上色,所以,如果看到果蒂发红或翘起,就不要选购了。

4.看颜色。正常柿饼的颜色是橘红或棕褐色,有种晶莹剔透的感觉,这是经过自然晾晒后得到的天然颜色。建议购买柿饼时,选择颜色正常的。

5.看软硬。优质柿饼软硬适中,如果坚硬、捏不动,说明放置时间过长,或者是用未成熟的柿子制作的;如果太软,可能是冷冻过的柿饼,不建议购买。

需要注意的是,柿饼比较瓷实,消化功能弱的人应尽量少吃;柿饼含糖量较高,糖尿病患者要控制食用量,以免引起血糖快速上升。

王兆宇/文

保存草莓 试试白醋

眼下正值“草莓季”,草莓该怎么挑选?怎么能保存得更久一点?看看草莓种植户给大家支招。

第一看外形,尽量挑选草莓籽金黄,果柄与叶片是嫩绿色,果粒大而饱满的;第二闻气味,好的草莓有清香味,而用过激素的草莓有较重的怪味;第三尝味道,好的草莓甜度高,且甜味分布均匀,激素草莓吃起来寡淡无味。此外,草莓容易坏,可以将清水与白醋按3比1的比例混合在一起,放入鲜草莓浸泡5~10分钟;取出草莓并用厨房纸巾擦干后放在干净的容器中,然后放冰箱冷藏,可延长2~3天的保鲜期。胡智伟/文

“围炉煮茶”隐患不小

进入冬季以来,越来越多的人开始研究如何宅家“围炉煮茶”,且煮茶的场所多是客厅、阳台甚至卧室。北京市大兴区消防救援支队新闻宣传科科长提醒,室内“围炉煮茶”有一氧化碳中毒的风险,此外还有火灾隐患。

使用炭火务必注意以下几点:火炉周围不要堆放易燃易爆物品;外出或离开时,要将炭火完全熄灭,以免引发火灾;不要在封闭的室内使用炭火,保持开窗通风,避免一氧化碳中毒。

江晚/文