

在困难年代，红薯和栗子都是老百姓不可多得的“代粮”，它们都含丰富的糖、淀粉、膳食纤维，营养价值很高。不仅如此，红薯和栗子有很高的药用价值，都能补虚益气，健脾胃，强肾阴。在现在这个时代，我们食用红薯和栗子已更多地注重它们的功效，今天介绍一款栗子红薯煲排骨汤，香甜可口，暖身养胃，非常适合冬日食用。



本栏目由



独家冠名

## 栗子红薯排骨汤



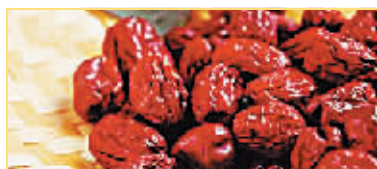
栗子：  
400克(去壳)



红薯：  
两根



排骨：  
400克



红枣：  
4粒



姜：  
2片



水：  
8碗



### ● 美食科学堂

## 栗子

栗子又叫板栗，广东人则叫“风栗”，香甜粉糯。栗子虽然也是坚果，但它不像核桃、杏仁等富含油脂。

栗子含丰富的淀粉、糖份、蛋白质、B族维生素等，令人出乎意料的是，它所含的维生素C比西红柿还高，矿物质也很全面。栗子历来被认为有补肾健脾、强身壮骨之效，因此有“肾之果”的美名。

栗子可生吃、炒制、炖食等等，到了冬天，糖炒栗子便是驱寒解馋的美食。但要注意的是，栗子生吃难消化，熟食又易滞气，因此一次不宜多吃，脾胃虚弱消化不良或患有风湿病的人不宜食用；又因其富含糖份，糖尿病人应忌食，以免影响血糖的稳定。

糖炒栗子好吃，但很多人嫌在家里做不了，外面的又怕不卫生，其实在家里用高压锅一样可以弄出这样的美味：洗净栗子，中间划一刀，把外壳划破，以免受热后“爆炸”；放入高压锅，倒入快过面的水，加入适量的白糖，盖好盖子加热，喷气后转小火，看到喷气不多或听到“哔卜哔卜”声弱，即可关火。除了栗子皮没糖炒栗子那么脆，别的都很像。这个方法的关键是水量的掌握，千万不能多，不然就像煮栗子了。

新鲜的栗子表皮干燥，还有一层白色的绒毛；扁身的易软味甜。还有一种圆鼓鼓、一头尖的锥栗，个人感觉不如板栗香甜。

### ● 靓汤心水

1. 市场有已去壳的栗子卖，放在沸水中煮五分钟，熄火片刻，取出趁热时很容易就能撕去外皮。
2. 红薯有红、黄、紫、白等颜色，颜色不同，口感和营养也有点不同，颜色红黄，或颜色越深的，胡萝卜素、植物活性物质的含量就越高。

文：小西



### ● 醒目心思 ●

## 油炸食品越薄越有害

高温油炸后的食品，如炸薯条、炸馒头片、炸麻花、炸油饼等含有一定的致癌物丙烯酰胺。其实，在所有油炸食品中，越薄的，含丙烯酰胺就越多，对人体危害也越大。比如薯片的丙烯酰胺含量就比薯条高10倍。因为食物越薄，它在油炸时接受的温度就越高；温度越高，产生的有害物质，如丙烯酰胺等就越多。比如油炸条、炸薯条和炸薯片相比，它们在制作过程中一般都会加热到120℃以上，这时就会产生丙烯酰胺。所不同的是，炸油条加热时油温超过180℃就可以了；但更薄一些的炸薯条、炸薯片等，油温需要超过200℃，因此会产生更多的丙烯酰胺。人在长期低剂量食用含丙烯酰胺的食品后，会出现嗜睡、情绪与记忆改变、产生幻觉和震颤等症状，并伴随末梢神经病(如出汗和肌肉无力)。

### ● 营养师教路 ●

主持人：卞华伟，中山大学附属第三医院营养科副主任

### 脂肪对身体的影响(一)

## 不饱和脂肪不是越多越好

经常听医生说：你要控制体重，要降低血清胆固醇，你的甘油三脂高，要少吃脂肪，特别是饱和脂肪。这些话是什么意思呢？是不是说饱和脂肪对身体有害，而不饱和脂肪就不会增加体重，对血脂无影响了呢？要想明白脂肪在身体健康方面的作用，我们要先了解脂肪的基础知识。

脂肪是一种健康必需的营养素，包括饱和脂肪和不饱和脂肪。适量的脂肪在体内全方位履行着各项功能：脂肪是一种浓缩能源，一克脂肪可提供9千卡能量，比碳水化合物和蛋白质高2倍多；儿童的正常生长，成人的皮肤健康需要必需脂肪酸来维持；脂溶性维生素A、D、E、K能够进入血液是脂肪的功劳；一定量的脂肪还可支撑体内的器官，太瘦的人会有胃、肾下垂。故没有脂肪人是活不下去的！为了健康，必须吃适量的脂肪，至少要占总热量的20-30%。

脂肪并不是单一的成分。脂肪有饱和脂肪、不饱和脂肪、单不饱和脂肪和胆固醇等。近年来，很多医学研究都将饱和脂肪看作是引起肥胖、血脂高的主要杀手，而对不饱和脂肪则爱护有加，认为多用不饱和脂肪有利于降低血脂，同时有利控制体重，真的如此吗？不可能，只要是脂肪就有可能增加体重，各种脂肪成分适量使用才能保持身体健康，控制体型。在营养学家眼里不饱和脂肪比饱和脂肪好也是一个相对的概念，在饮食中全部使用饱和脂肪就不如部分使用不饱和脂肪，但全部使用不饱和脂肪也不是最好的选择，1:1:1的应用才是长期研究得来的脂肪摄入的最佳比例：饱和脂肪和不饱和脂肪的摄入建议是相等的。不饱和脂肪在供给范围内用于满足身体的需要，但摄入超标时同样是转化为人体脂肪储存，这同饱和脂肪摄入过多效果是一样的，不饱和脂肪不可能对体重有保护作用。

3-4人份：

### 做法：

1. 排骨洗净，切块，余水捞起待用；
2. 栗子去壳去衣；红薯去皮，切大块；
3. 红枣洗净拍扁去核；
4. 煮沸清水，放入排骨、栗子、红枣和姜片，武火煮20分钟，转小火煲1个小时，放入红薯块，再煲20分钟，下盐调味即可食用。

### 功效：

补气健脾，滋阴补肾，强壮筋骨，帮助脂肪代谢，通便排毒。

