

冬天的栗子，应该怎么吃？

“紫烂擅离红络枣，总输易栗十分甜”，这是南宋诗人范成大赞美栗子的一句诗。栗子被誉为“干果之王”，具有较高的营养价值，每100克熟栗子含蛋白质4.8克，脂肪1.5克，碳水化合物46克。栗子还含有钙、磷、铁、钾等无机盐及维生素、黄酮类物质等多种成分。



▶ 糖炒栗子



栗子营养价值高

栗子不仅营养价值高，还有很好的药用功效。

栗子中含有的脂肪主要是不饱和脂肪酸和丰富的氨基酸。不饱和脂肪酸在医学临水上对于高血压、冠心病、动脉粥样硬化具有调养的功效。同时，栗子所富含的氨基酸能保持人体心血管壁的弹性，阻止动脉粥样硬化，减少皮下脂肪，防止肝肾中结缔组织的萎缩，从而维持机体的免疫力。

栗子中含有的维生素C以及黄酮类物质都具有很好的抗氧化功能。这些黄酮类化合物还可以加强维生素E，促使维生素C在体内的蓄积，可达到美容抗衰老的效果。有研究表明，黄酮类化合物还具有抗癌的效果。

栗子在中医中还有很好的药用价值。中医认为栗子味甘、性温，有补肾壮腰、健脾止泻的作用，在我国多种古代医术中都有记载。在《本草纲目》中指出：“栗治肾虚，腰腿无力，能通神益气，厚肠胃也”。《名医别录》中说“栗，主益气，厚肠胃，补肾气”，对于反胃、拉肚子、便血、腰脚软弱，特别是老年肾虚等病症都适宜。

那么一般的栗子都有哪些吃法呢？最常见的莫过于糖炒栗子了。糖炒栗子是将栗子在有砂子的锅中不停地翻炒，然后加上饴糖或者蜂蜜等，大家都知道，栗子本是一层厚厚的外壳的，糖分轻易进不去，而且栗子本身就很甜，那为什么还会加入糖呢？其实，加入糖更多的是帮助栗子上色，糖在加热后会融化，颜色发亮，而单独炒栗子的话栗子的外壳会发黄发暗，加入糖之后栗子不仅好吃，而且看起来更漂亮，使人更有食欲。

栗子本是很多人的钟爱之物，可是现在市面上“有毒”栗子却让大家却步，这是为何呢？

一些利益熏心的不法商贩为了减少成本，也为了使栗子颜色看起来更漂亮，在加工的过程中非法添加了工业石蜡和糖精钠。工业石蜡一般从石油当中直接提取，在工业提取过过程中会含有多环芳烃和稠环芳烃，这两种物质是非常强的

致癌物，根据《国家食品添加剂卫生标准》规定，石蜡仅被允许

出现在“胶姆糖基础剂”当中，最大使用量为50g/kg，即每千

克“胶姆糖基础剂”中的石蜡含量不得超过50克，因此在板栗等食品中是禁止添加石蜡的。糖精钠除了在味觉上引起甜的感觉外，对人体无任何营养价值。相反，当食用较多的糖精时，会影响肠胃消化酶的正常分泌，降低小肠的吸收能力，使食欲减退。

购买“糖炒板栗”时，这几点要注意

1、察颜观色：尽量到有正规营业执照的炒货店购买，而且不要认为栗子皮越亮越好。正常的加糖炒出来的栗子颜色比较正常，若是加入石蜡后则会油光发亮。因此，过于油亮的栗子建议大家不要购买，特别是孩子一定注意不可以食用，轻则可能会引起消化不良，重则会导致腹痛、肠痉挛。

2、品味：若是加蜂蜜或者饴糖炒制的栗子，甜味很自然，但相对成本较高，一些商贩为了使糖炒栗子甜味更浓也更省钱，则以糖精钠代替了传统的蜂蜜或饴糖。糖精钠过多对人体是有害的，所以国家严格控制食品中糖精钠的添加量，而且在干果中也是不允许添加的。加糖精钠炒制的栗子，细细品尝之后会觉得甜得异常，甚至会口感发苦，这样的也不建议大家购买。

3、还有一些朋友喜欢买炒熟后开口大的栗子，即使是在自己家里亲自炒制，这也是不可取的。栗子在炒制的过程中是和砂子一起炒的，在加工的过程中不断添加糖之类的物质，糖在加热后是黏的，会使砂子上沾上更多的灰尘杂质，若开口过大，会使这些杂质或其他的有害物质渗入栗肉中。因此，在外购买时更应注意，尽量选择开口小的比较好。

花式栗子做法：

只要大家在购买糖炒栗子的时候，学会如何选择，则不必担心安全问题。那除了糖炒之外，下面给大家推荐一些其他的吃法：

1、栗子奶：

做法：将剥好的栗子洗净，加入些许玉米、大米一起放入豆浆机中打好煮熟，兑入适量



栗子奶



栗子桂圆粥



乌鸡栗子滋补汤

的牛奶即可，栗子中所含的氨基酸比较全面，与玉米、大米起到了营养互补的作用，对于上班族来说，不失为一份很好的早餐。

巧克力栗仁：

做法：巧克力放入少许温水加热融化后，搅拌均匀后，将剥好的栗子放入，裹上均匀的巧克力浆，放入烤箱中低温烘焙干即可。在朋友聚会的时候，可以作为一道具有风味特色的小甜点。

栗子桂圆粥：

做法：将剥好的栗子用清水泡2—3小时候去皮，与大米一起放入锅中煮沸，在粥到八分熟的时候放入桂圆，煮熟即可。这道粥具有补心安神、益脾开胃、润肤美容的功效。

2、栗子焖排骨：

做法：排骨切块焯水，栗子泡水去皮，热锅凉油，将葱姜蒜和排骨下锅煸炒至表面泛黄后加入老抽和香料，加水小火焖，15分钟后加入栗子后继续焖半小时，然后将肉和栗子捞出放入碗中，汤汁留在锅内后，上锅中火蒸至软烂后，汤汁开锅收至黏稠淋在栗子焖肉上即可。

3、乌鸡栗子滋补汤

做法：乌鸡洗净焯水，清水加入姜蒜和乌鸡一起炖至乌鸡9分熟的时候加入栗子，炖熟即可。适合体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

这几类人群栗子不宜多吃

栗子益气补脾，具有厚补胃肠的功效，同时又含有丰富的维生素C，可有效预防高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病，有益于人体健康。然而这浑身是宝的栗子，吃多了也会损害健康。

糖尿病人：

因栗子中所含的淀粉较多，糖尿病人不建议多吃。

肠胃功能弱的人：

而且栗子生吃难以消化，而熟吃又易滞气，一般的人在吃栗子的时候不建议一次性吃得过多，一般在10—20颗左右即可。消化功能差的人建议熟吃或者煮粥煲汤食用。

想减肥的人：

栗子的热量相对较高，对于想减重的朋友要控制量的摄入。