

# 冬天的栗子,应该怎么吃?

“紫烂擅离红绉枣,总输栗十分甜”,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床上对于高血压、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,栗子本是有一层厚厚的外壳的,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,在工业提取过程当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、察外观色: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

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。



栗子奶



栗子桂圆粥



乌鸡栗子滋补汤