

吃蔬菜瓜果學問的探討(二)

合理營養 平衡膳食

劉逢吉



筆者對春季、夏季食用的蔬菜瓜果，已在〈文獻〉第24期作了闡述，對其中應季的主要蔬菜瓜果、包括野菜等，已作了初步探討，本文則是對秋季和冬季的應市蔬菜瓜果，擇其有代表性的品種，略作探討。



三、秋季

秋天，一個收穫的季節，也是人們通過飲食補身的大好時期，人們經過炎熱的夏天，身體消耗大，進食少，當天氣轉涼後，適當調

補一下身體是十分必要的。從醫學的觀點，秋季的飲食主要以防燥護陰，滋陰潤肺為基本準則，可以多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、銀耳、乳品以及藕、梨、胡蘿蔔等，多吃耐嚼、富含纖維的食物，選擇具有潤肺生津、養陰祛燥作用的瓜果蔬菜，豆製品，食用菌等；還宜多食用粗糧，如紅薯等預防便秘。特別是要根據三秋氣候的不同特點，在飲食上有所側重，早秋進補重養胃。因夏季常吃冰凍食品，多有脾胃減弱的現象，早秋進食一些既富有營養，又易消化的食物，如魚、各種瘦肉、禽蛋、山藥、紅棗、蓮菜、奶製品，豆製品以及新鮮蔬菜，水果等。它們均含有多種維生素、蛋白質

以及碳水化合物，具有補中益氣，開胃止渴，固腎養精之功效。老年人、胃弱的人還可採用食粥法，如百合蓮子粥、銀耳冰糖粥、黑芝麻糊粥、生地粥等，以益胃生津。

中秋飲食重潤肺。肺是人體呼吸的重要器官，是人體真氣之源，直接關係到壽命的長短。加之中秋時節氣候偏于乾燥，很容易傷肺，使人產生喉乾舌燥、乾咳少痰、皮膚乾燥、便秘，因此要多吃去燥潤肺的食物，如銀耳、甘蔗、梨子、芝麻、藕、菠菜、蜂蜜、豆漿等，還適當進食一些藥膳、清燥潤肺湯等。

深秋飲食重強身。深秋應以滋陰潤肺為原則，飲食五味以減少苦味食物，適當增強酸、甘食物為宜。因為酸甘化陰，可益肝、腎，而甘味入脾可鞏固後天脾胃之本，每日中、晚餐可喝些健身湯，不僅可滋陰防燥，還可以進補營養，強身健體。總之，人們在秋季應經常食用一些湯水。如百合冬瓜湯、豬皮番茄湯、山楂排骨湯、鱈魚湯、赤豆鯽魚湯、鴨梨豆腐

湯，枸杞葉豆腐湯，平菇雞蛋湯，冬菇紫菜湯。這些湯雖然名堂不少，但極易購製，極易烹調，市場到處可見，稍懂廚事的人士即可烹製。君不妨一試，定能收到良效！

(一) 秋季應市的蔬菜瓜果

飲食「好色」促健康。在日常生活中，各色食物搭配食用，並不斷變換花樣，不僅能給人美的享受，而且還能做到營養均衡，促進身體健康。

1. **紅色食品。**色澤鮮紅，人見人愛，但食用時確要區別對待。紅色果蔬如紅辣椒、番茄、紅棗、山楂、草莓、蘋果等是保護人們身體健康的好助手，對抗病毒可助一臂之力，但紅色肉食卻不宜多吃。如「紅肉」，是指豬肉、牛肉、羊肉及其肉製品（香腸、罐頭），多吃了，會增加患癌的風險。應多吃蔬果。

2. **白色食品。**白色果蔬頗受心血管病人的青睞。如冬瓜、甜瓜，花菜、竹筍，萵筍等，質潔味鮮，經常食用可調節視力、安定情緒，

對高血壓、心臟病患者，益處頗多；燕麥粥對降壓、降膽固醇、甘油酸脂大有好處。對糖尿病患者也有一定療效。白色肉食是指魚肉、雞肉、鴨肉等。魚肉中含有脂肪酸能減胰腺癌風險，多吃魚能延年益壽。

3. 綠色食品。綠色蔬菜中富含葉酸，而葉酸是心臟的保護神，如茶葉中的綠茶，含有多種抗氧自由基的物質，可減輕人體老化。綠色蔬菜及綠色食品含有豐富的維生素C，有助於預防疾病和增強身體抵抗力。

4. 黃色食品，主要有紅薯、胡蘿蔔、玉米、南瓜、黃豆等，富含維生素A和D，還含有豐富的胡蘿蔔素。維生素A能保護胃腸粘膜，防止胃炎、胃潰瘍的發生，維生素D能促進鈣、磷兩種元素的吸收，起到強骨壯筋之功效。因此多吃黃色食品，是強身健體的需要。

5. 黑色食品。主要有紫菜、黑米、烏皮雞、黑木耳等。因為黑色食品有三大優勢：來自天然，有害成份極少；營養成分齊全，質優

量多；能明顯減少動脈粥樣硬化、冠心病、腦中風等嚴重疾病。另外，黑木耳能防止尿路結石，降低血粘度，血液得到稀釋，人就不容易得腦血栓、老年痴呆、冠心病。每天食黑木耳5—15克，能顯著降低血粘度與膽固醇。

(二) 蔬菜之冠——紅薯

據《本草綱目》記載：紅薯有「補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陰」的功效，使人「長壽少疾」，還能補中、和血、暖胃、肥五臟等。當代《中華本草》說其：「味甘、性平、歸脾、腎經」，「補中和血、益氣生津、寬腸胃、通便秘」。主治脾虛水腫、腸燥便秘。」

紅薯又稱甘薯、香薯、紅苕等，為旋花科一年生植物，是一種藥食兼用的健康食品，含有膳食纖維、胡蘿蔔素A、B、C、E，以及鉀、鐵、銅、錫、鈣等十餘種微量元素。營養價值很高，被營養學家稱為最均衡的營養保健食品。紅薯每100克產生99千卡熱能，僅含0.2克脂肪，是低脂肪低熱能食品，能有效地阻止糖

吃蔬菜瓜果學問的探討(二)

類變為脂肪，有利於減肥、健美、排毒。尤其對老年性便秘有特效，筆者若遇便秘便常用此法，效果特佳。

紅薯是鹼性食品，而糧食、雞鴨、魚、肉為酸性食品，因此，吃紅薯能使酸鹼度平衡，能降低血膽固醇，能防止心腦血管等老年頑症。紅薯還是蔬菜中抗癌的「領頭羊」。日本等外國專家論證，在20種抗癌蔬菜「排名榜」上，紅薯居首位。它們是紅薯、蘆筍、花菜、捲心菜、芹菜、胡蘿蔔、莧菜、苜藍、芥菜、大蒜、大葱、大白菜等。

吃紅薯也有講究，據美食家講評，吃紅薯必注意兩點：一是一定要蒸熟煮透。因為紅薯中澱粉的細胞膜不經高溫破壞，難以消化。特別是紅薯中的汽化酶不經高溫破壞，吃後會產生不適感。二是要注意食用紅薯過量或不合理時，會引起腹脹、燒心、泛酸、胃疼等，有脾胃疾患者，對紅薯應慎食。我長子仲甫因知青下放到主產紅薯的七方肖庄隊吃厭了紅薯，

見了紅薯就噁心。當然，紅薯的不足之處，是缺少蛋白質和脂肪，但現今人們生活富裕，吃紅薯能彌補營養的過剩。棗北人以前紅薯為主食，有些農家能將紅薯做八到十道菜餚，如紅薯丸子、紅薯粉絲、紅薯烙饅、紅薯蛋湯等等。君不信可到帝鄉太平、楊壩等鄉下一遊，保險能嘗到紅薯的各種新鮮吃法！

(三) 秋來燉湯香，滋潤心肺保健康。

秋季來臨，又到了「貼秋膘」的時節，從各家各戶到大酒店、飯莊，都燉有湯有水的菜餚，吃起來熱呼呼的，既營養又爽口，常見的有如下幾種：

1. 是普通燉菜。常用銅鍋、土鉢、或陶瓷鉢。無論是農家百姓或是食堂酒店，多以雞、鴨、魚、豬、牛、羊肉為主料，以泡菜、乾菜、豆製品、粗蔬為輔料，豬肉、牛排、肘子等含蛋白質和膠質都比較高，葷素搭配、營養平衡。常見的有板栗燉雞、豆芽燉排骨、香菇燉牛肉、蘿蔔羊肉湯、南瓜蹄花湯、乾

豇豆燉土雞等等。一是豆腐燉排骨，這道湯的做法是：將豬排剝成五厘米長塊，在開水鍋中氽透瀝乾，鍋中放豬油燒至七成熱，下蔥、薑炒香，下豬排骨炒出味，加料酒、醬油、紅辣椒，豬骨湯大火燒開撇淨浮沫，倒入砂鍋中，用小火燉四十分鐘至八成熟時，加入臭豆腐、炸透的蒜瓣、味精、鹽等調味，再用微火燉二十分鐘至酥爛，吃前加糊椒粉、香菜末，鮮新可口，幽香撲鼻，實為招待賓客之上乘佳餚。

2. 是菇菌燉菜。菇菌口感好，香味味足，營養豐富。用於燉菜的菇菌，主要有猴頭菇、羊肚菇、竹蓀、香菇、花菇等。菇菌入燉以乾製品較佳，鮮品次之。調味宜淡，以突出鮮香風味。如猴頭菇燉鶴鶉。將鶴鶉宰殺後，用刀拍斷其胸骨和脊骨，放入加有薑塊、蔥節、料酒的沸水鍋中焯一水，撈出洗淨，放入燉鉢內；猴頭菇沸水鍋中氽水後，再分別放入燉鉢內，鮮湯上火燒開，加入一點鹽、糊椒粉，後

蓋上蓋，入蒸籠蒸約一個半小時，揭蓋取出，灑點枸杞等香料，湯色清冽，鬆茸清香，味鮮可口。

3. 是滋補藥膳燉菜。滋補藥膳燉菜因季節而變，因人而異。用於藥膳燉菜的主要原料有雞鴨、鴿子、鶴鶉、甲魚、牛羊肉等；常見的藥料有人參、黃芪、當歸、杜仲、桂圓、百合、蓮子、枸杞、茯苓、蟲草、川貝、紅棗、海馬等等。代表性的有蟲草燉老鴨、百合燉雞、枸杞燉甲魚、天麻燉乳鴿等。

(四) 秋菊色秀可餐

花卉入菜，古已有之。屈原有：「朝欲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」的詩句，說的就是花卉可以烹成美食，花卉入菜，不僅好看好吃，還對身體大有補益。現值得一提的是菊花入菜，有很多品嘗方法：可飲用，可烹煮，可做湯。現介紹幾種：

菊花排骨湯。將菊花瓣洗淨瀝乾水，排骨剝成長塊洗淨，入鍋煮沸後撇去浮沫，快

熟時，將菊花一併入鍋，再放入細鹽、薑末、蔥末、蔥白、味精即可。此湯清香、明目、提神，味鮮美而不膩。

菊花還可蒸全雞，做銀耳墨菊湯，還可藥食兼優。如1.菊花酒，由菊花加糯米釀製而成，古稱：「長壽酒」。其味清涼甜美，有養肝、明目、健腦，延緩衰老等功效。2.菊花粥。將菊花與糯米同煮成粥能清心除煩、悅目、去燥。3.菊花茶。用菊花泡茶，氣味芳香，可消暑、生津、祛風潤喉、養目、解酒。4.菊花餡。用菊花與豬肉、雞肉、魚肉煮食的「菊花肉片」，葷中有素，補而不膩，清新爽口，可用於治頭暈目眩之症。5.菊花羹：將菊花與銀耳或蓮子煮成或蒸成羹食，加入少許冰糖，可去燥熱、利五臟、治頭暈目眩等症。

(五) 金秋板栗香、補脾是良方。

板栗又稱栗子、槐栗、鳳栗，是我國特產。素有「乾果之王」的美譽，外國人有的稱「人參果」。醫學家證實，栗子營養豐富，果

實中含糖和澱粉高達70.1%，蛋白質7%、還含有鈣、磷、鐵特別是胡蘿蔔素和維生素C、D的含量較一般乾果就高。《本草綱目》稱其有「治腎虛、腿腳無力」，療效甚佳。並載有「果中粟最有益，治腰腳病，宜生食之。」粟子能養胃健脾，壯腰補腎，活血止血。可生食，可炒熟食，可煮粟子稀飯吃。可燉老母雞吃，老年人可少吃細嚼，更利健康。

(六) 秋風起蓮藕香。

現在正是蓮藕上市的季节，帝鄉人民秋季吃蓮藕的習慣盛行，有的用來煨湯，有的用來燉肉，大部分用清炒、烹炸、煮粥、包餃子等操作簡便，味色獨具，家有來客，做幾道藕菜，給節日增添一些樂趣，現介紹幾種：

1. **清蒸藕泥**。將藕去節洗淨，去皮，用刨子將藕刨成泥狀，加入精鹽、味精、胡椒、食用油、澱粉、攪拌均勻，倒入盤內，置旺火上蒸至大上汽即可。食前撒上一點蔥花。2. **糯米藕片**。截去兩頭的藕節，洗淨，將淘洗過的糯

米灌入藕孔內，煨爛後取出，切片裝盤，撒上白糖上桌；3.蓮藕菱角粥。用100k藕丁、150克糯米、50克菱角米（野生的更佳），加水煎熬成粥切片，裝碗，加適量白糖，加蓋後置冰箱冷藏三、四小時，即可食之，別有風味，有肺氣病者慎食。

四、冬季

北風飄、雪花飛、寒氣襲人，冬天到了。帝鄉人民又是盛行大吃火鍋的旺季了，近年來，隨著工農業生產的豐收，棗陽人民的生活水平普遍提高了，過去僅城鎮人愛吃火鍋的習慣，現在已普遍農村，各家各戶均撐起了火鍋，大街小巷的餐飲館店、各大酒店、飯莊，都競相上市了「火鍋」生意。特別是夜市攤飲館，都打出了各種不同種類的火鍋，如大眾火鍋、魚頭火鍋、豬排火鍋、牛排火鍋等，不下數十種，有10元起價的火鍋，也有百元、200元的火鍋，有二人吃的火鍋，也有多人吃的火鍋。晚上邀友上街，你想吃什麼火鍋就由你

任意挑選，保管你能按需要飽口福。現介紹幾種：

（一）大眾火鍋。

其原料主要是以豬、牛、羊肉及其內臟為主，將肉食熬燉熟後，摻兌其它原料。1.摻兌紅薯，它是鹼性食物，酸鹼可中和，能使體內保持酸鹼平衡。2.多放蔬菜，蔬菜含有大量的維生素和葉綠素，其性多偏寒涼，不僅能消除油膩，補充冬季人體維生素的不足，還有清毒、去火的作用。但不宜久煮，以免失去營養價值。3.適量放點豆腐。豆腐含有石膏，在火鍋中能補充多種維生素的攝入，還能發揮石膏清熱、瀉火、除油、止渴的作用。4.加適量白蓮和生薑。它含有多種營養素，是人體調補的良藥，但最好不去蓮子心。薑不去皮，能調味抗寒，有散熱去熱作用。當然，火鍋兌料，還要看食客的愛好，食客偏愛什麼均可酌情適量摻兌，孰多孰少以平衡膳食原則為準。

（二）魚頭火鍋

帝鄉人每到冬季對吃魚頭有偏愛。因為它有營養，有品位，有氣勢。對魚頭，李時珍《本草綱目》有「鱸（魚頭）之美在頭」之說，民間習俗也稱「花鱸（胖頭魚）吃頭，鯽魚吃尾，鴨子吃大腿。」古代有皇帝愛吃魚腦，美其名曰：龍涎。魚頭表皮含有豐富的膠原蛋白，肉質鮮嫩細膩。其含有高於魚類的DHA（高度不飽和脂肪酸），可促進人腦發育。在許多人眼裏，魚頭比魚肉營養價值高，稱魚頭為「腦黃金」。

魚頭火鍋的種類很多，花樣百出，市面上流行的有：

1. **香辣魚頭**。將胖頭魚頭剝為兩半，花生米炸熟軋成碎末；豬肉剁細。將魚頭抹上醬油，下鍋煎至兩面金黃色撈起，鍋中把蒜末、肉末稍少，加入料酒，下魚頭，加水、醬油、白糖、味精、加蓋燒熟，勾芡，撒上花生米、蔥花、芝麻，淋入紅油，裝入湯碗中，食之，色澤金黃，香鮮肥嫩，實為美味佳餚。

2. **什錦魚頭**。將魚頭從下顎處剖開，不剖斷，用料酒抹勻，淹漬5分鐘，火腿洗淨切薄片，雞腿切成小塊，豬蹄去骨，剝成小塊，熟豬心、玉蘭片、魷魚片切成薄片，海參，去腸洗淨切成條，炒鍋放雞湯置旺火上，放入魚頭、火腿，雞腿、豬心，海參，魷魚、豬蹄、玉蘭片等，加雞、油、鹽、醬油、胡椒粉燒沸，改用中火慢燒，待各種原料熟透，聞著香氣撲鼻，鮮香濃郁，食之質地軟糯，回味無窮。

3. 吃魚頭的方法。

據美食家研究，吃魚頭還要得法，一般地按魚唇、魚腦、魚頭皮、魚肉的順序進行。〈吻〉、〈食〉、〈吮〉，是三個經典動作。魚唇用〈吻〉，這是吃魚最關鍵的，當輕觸魚唇時，唇鑿間的輕滑感才能經久不去；魚眼珠〈含〉，等外唇溶化後，裏面的眼珠即使破卻不失彈性；魚腦、魚髓則用〈吮〉，才能保證滴水不漏。只有如此按順序食魚頭，才能盡情

享受，根本不知「腥味」。

當然，魚頭火鍋的種類很多，如砂鍋魚頭，家常魚頭、咖啡魚頭、泡椒魚頭、山藥藥膳魚頭，蔬菜魚頭等等，不下數十種，食客可擇其愛好者而選之。到了冬季，大凡到了棗陽的人，只要想吃火鍋，到處都有供應者，直至還有火鍋城、火鍋街、火鍋酒店、火鍋攤位，應有盡有，君可擇其合胃口者而享受之！

4. 吃火鍋需注意可口健康。

帝鄉盛行吃火鍋，也形成很多吃家，他們從吃的當中體會到很多需注意的問題，一是吃前最好先喝一杯新鮮果汁，接著吃蔬菜，然後再吃肉。這樣才可以合理利用食物的營養，減少腸胃負擔。二是火鍋中的食物要合理搭配，多放些蔬菜，它含有大量的維生素和葉綠素，其性多偏寒涼，不僅能消除油膩，補充冬季維生素的不足，還有清涼、解毒祛火作用，但蔬菜不能久煮，以免破壞葉綠素。三是肉類產品定要煮熟透才能入口，否則，有失營養平衡。

四是切忌太燙。太燙的食物，易傷口腔和食道

粘膜。吃火鍋時應先將煮好的菜餚夾出稍冷一下再吃。因為油膩太大的食物，能被燙煙蒙著，不易察覺燙度。

容易燙傷口腔。五是要掌握好火候，食物在火鍋中煮久了失去鮮味，破壞營養成份，若煮得不到時候，又容易引起消化道疾病。六是不可太辣太麻，那樣可刺激食管與腸胃道的粘膜而誘發充血和水腫等疾病。有些人吃火鍋要辣，有辣才夠味，有辣才香。當火鍋熱氣騰騰，香氣逼人，食者就會垂涎三尺，用舌尖去舔嘗那鮮味，讓你有著若即若離、飄飄欲仙的感覺時，其實微辣即可。行家吃火鍋往往將菜在不辣的半邊鍋涮上一涮，更鮮美可口。吃火鍋選菜很重要，不可大魚大肉，注意蔬菜搭配，最好餐後吃點水果，再加上一杯清茶更好。

