

# 栗子：主食里的维生素C之王

□ 谷传玲

## 营养课进行时

时下，街边的糖炒栗子惹人喜爱，香甜的板栗配上焦糖的香气，好吃得让嘴巴根本停不下来。栗子香甜美味，它到底有哪些营养？吃多了会不会致胖，又该怎样吃才更健康呢？

### 栗子有哪些营养

栗子富含碳水化合物。碳水化合物主要分为糖、淀粉和纤维三类。每百克生栗子的糖含量为26.1克，所以吃起来才那么甘甜；纤维含量为10.4克，一天的推荐摄入量为25-30克。

栗子的钾含量也挺高。每百克栗子的钾含量为440毫克，成人每天对钾的需求量为2000毫克。

栗子的维生素C含量也不低。每百克煮蒸栗子、糖炒栗子、烤栗子的维生素C含量分别为24.7毫克、25.9毫克、38.4毫克，用其替代米饭或馒头等主食，还能补充维生素C。

此外，栗子还含有抗炎成分没食子酸。没食子酸可以通过多种方式发挥抗炎特性，比如抑制促炎介质活性，再比如降低“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）的氧化，从而减少血管炎症、血小板聚集。

### 栗子可代替部分主食

12个中等大小的鲜栗子可食部分的能量为188千卡，也就等于一碗约130克米饭的能量。因此对于想减肥的朋友，建议吃了一碗米饭，就别再吃栗子了。

当然，你也可以用栗子代替部分米饭，不仅能增加主食的营养，对控血糖

也有帮助。这是因为栗子比大米含有更高的抗性淀粉，抗性淀粉不容易被淀粉酶消化分解，不会升高血糖。切记，大个头的栗子可能六七个就相当于一碗米饭，小个头栗子可能15-16个才相当于一碗米饭。

### 糖炒栗子如何挑选

在栗子的各种做法中，糖炒栗子最受人们欢迎。一般是栗子和石子一起炒，这样既能避免栗子被炒糊，也能让栗子受热均匀，更有滋味。购买时注意以下几点。

一是挑选不开口的。这样炒出的栗子干爽，但不会发硬，当然也不用担心炸裂，因为用砂石炒栗子受热很均匀，栗子尖尖的部分还有很微小的孔可以散热。

二是挑选摇一摇能晃动的。这样的栗子壳和肉已分离，说明很干爽，栗子平的那一面用大拇指甲横着划一下，两边捏一捏就会开裂，根本不用牙咬；反之如果壳和肉“死乞白赖”地粘在一起，就说明水分太大，有可能是先煮了再炒的。

三是挑选味道不发苦的。如果发苦，就可能是用糖精炒的，而且糖精量还放多了。

四是选肉质金黄没有褐变的。闭口炒栗子，而且刚炒出来不久，不太容易褐变。如果它颜色发褐，可能不是现炒的，也可能是经过水煮后再炒的，几番折腾就褐变了。

也有传言说“糖炒栗子会致癌”，这是因为有人担心炒得锃亮的栗子是被无良商贩添加了工业石蜡（含有多环芳烃类）会致癌。其实不然，糖炒栗子时，通常会放入少量麦芽糖和植物油，所以栗子看起来才会油光锃亮。再说，吃栗子时还得剥皮，如果你实在



AI制图

担心，那就选没被炒开口的栗子，用纸擦擦皮再吃吧。

### 栗子怎么做才好吃

若说最好吃，还是烤或炒，它们都属于高温烹调，这个过程中板栗中的水分会散失一部分，板栗吃起来很干爽。烤炒过程中，涂点蜂蜜或糖，足足的美拉德反应也会带来特有的香味。除了直接吃，还可以放到粥、饭、汤里，或者做板栗鸡块，总之吃法很多，都是香甜绵软。

如何让栗子轻松剥皮。研究发现，栗子皮难剥，跟皮中的单宁含量高有关，加热可以去除部分单宁，这样剥皮就容易了。栗子切个小口，沸水烫一分钟去皮很给力，不过得趁着栗子烫赶紧剥，一旦凉下来又会变得难剥。

另外，板栗卖家推荐的两种办法：栗子煮熟后，冷冻两小时，壳肉就分离了；剪一个小口，放进微波炉烘烤30秒到一分钟，壳肉也分离了。

### 煮出的栗仁为何褐变

褐变主要分为酶促褐变和非酶促

褐变。栗子中单宁在氧化酶和氧的作用下，发生了酶促褐变，像苹果、土豆切开放久了会褐变都属于这种情况。

氧化酶有多酚氧化酶和过氧化物酶两种，后者比较耐热，所以即使是煮或炒，也没能完全抑制酶的活性，这才使得加热做熟的板栗仁也褐变了。

非酶褐变主要是栗子中的氨基酸和还原糖发生了美拉德反应，这跟烤面包、做红烧肉颜色会变褐原理一样。虽然褐变会影响食欲，但是没安全问题，营养也基本没损失，可以放心吃。

### 放久了是否损失营养

栗子的主要成分是淀粉，针对全国9个产区12个品种板栗的研究发现，0℃下贮藏6个月后，淀粉含量大幅度降低，降低量为25.47%-43.80%，不过可溶性糖上升了23.02%-160.33%。

这是因为栗子采收后仍然是一个活的生命体，还在进行呼吸作用，这个过程中就把部分淀粉转化成了可溶性糖，这也意味着栗子放得越久口感越甜。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

## “一村一品”话食品

□ 单守庆



“一村一品模式好，优势产业迈新高”“一村一品兴产业，千村万户奔小康”……这些具有纲领性和鼓动作用的口号，是乡村振兴战略稳步推进的重要举措和实际行动，有力地带动了食品行业高质量发展。

2010年，我国启动“一村一品”示范村镇推荐和认定工作。2021年，农业农村部办公厅印发的《全国“一村一品”示范村镇认定监测管理办法（试行）》规定：全国“一村一品”示范村镇申报主导产业应为当地的特色种植、特色养殖、特色食品加工、特色文化（包括传统手工技艺、民俗文化等）和新业态（包括休闲旅游、民宿、电子商务等）的具体品类。

从2011年第一批到2022年第十二批的12年间，我国“一村一品”示范村镇



AI制图

累计达到4068个。“一村一品”示范村镇的内涵不断丰富，标准逐步提高：主导产业基础好、融合发展程度深、联农带农作用强、特色产品品牌响。

经过多年发展，“一村一品”在我国不仅是一种产业发展模式，更是乡村振兴的有效途径——以村为基本单位，发展一个或几个市场潜力大、区域特色明显、附加值高的主导产品、产业或品牌，通过规模化、标准化、品牌化和市场化建设，提升农村经济实力和综合竞争力。

“一村一品”示范村镇的特色产品

中，食品的数量和品种都是最多的。光是天南地北的菇类食用菌，就有安徽省滁州市定远县西卅店镇高潮村的双孢菇、江西省抚州市黎川县德胜镇的鹿茸菇、重庆市永川区何埂镇狮子村的秀珍菇、重庆市万盛经开区丛林镇绿水村的金针菇、四川省遂宁市蓬溪县天福镇的杏鲍菇……这些食品的最大特点是小而精、特而美、新而奇，具有可复制性。一个村成功，可以辐射带动周边村一起发展，增加农民收入的同时，也丰富了城乡居民的健康饮食。

近日，位于北京城里的福建大厦人流涌动，场面热烈祥和，福建省宁德市寿宁县正在这里举办名特优产品推介周。这个县的承天村，以名牌产品乌龙茶荣登第一批全国“一村一品”示范村镇名单。此后，由“一村一品”到“一乡一品”，再到“一县一业”，寿宁乌龙茶形成产业集群，由茶水到茶膳再到“寿宁一桌菜”，成了县域经济发展壮大的生动写照。

“一村一品”的代表作——“寿宁一

桌菜”，没选择高档宴会厅，连个普通包间也不需要，而是巧妙利用福建大厦一楼宽敞的过道，隆重推出兼有乡土风情和都市风格的“长桌宴”：品尝乌茶、红茶、菊花茶；鉴赏乌茶河虾、茶油酿花菇、廊乡金丝扣、鹅露米糕、菌菇拼、泥鳅芋子田螺煲……

参加推介周活动的人们，在此入住的国内外宾客、周边的市民朋友，纷纷在这里停下脚步，一边品尝美味，一边交流“一村一品”给食品行业带来的巨大变化，还有不少人询问寿宁县作为“世界长寿乡”的老年人生活。

“寿宁一桌菜”所用原料都是寿宁特产，甚至包括制作特色菜肴的专用水——初泉矿泉水。前来料理“寿宁一桌菜”的8位寿宁大厨说，我们带来的矿泉水以“初泉”命名，寓意“吃水不忘打井人”“不忘初心，砥砺前行”。

（作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师）