

# 反季节蔬菜 吃还是不吃?

“不时不食”，这是一句老话，讲的是吃东西要应时令、按季节，到什么季节吃什么东西。然而，到了如今，冬天吃西瓜、夏天吃萝卜，我们甚至搞不清楚什么是应季菜，反正一年四季什么瓜果蔬菜都能吃得到，原因在于如今反季节蔬菜大行其道。反季节蔬菜到底能不能吃？该如何挑选反季节蔬菜才更安全？看看相关专家都是如何回答的吧。

## 菜市场一半以上为反季节蔬菜

中医最讲究养生，广州中医药大学第一附属医院教授刘友章就认为：“道法自然，节气养生，植物和动物都是受气候变化制约。顺应四时养生，才能健康、长寿。反之，必受天地影响而生病。在饮食上也当然应该是遵循不时不吃，不能因为追求

口腹之欲，而违背四季养生之道。”

目前，市场上的反季节蔬菜究竟占多大比例？据调查，如今已经步入深秋，菜市场依旧有黄瓜、番茄、豆角、茄子、苦瓜、辣椒等夏季的蔬菜，更有韭菜、菠菜等春天的时令蔬菜。数了一下竟然有一半以上蔬菜为反季节蔬菜。可见，反季节蔬菜在市场上十分普遍，这种情况不仅是因为菜农要增产、增收，更是大众对蔬菜多样化需求的结果。

## 口感稍差，反季节蔬菜的“硬伤”

细心的消费者会发现，反季节蔬菜虽然卖相不错，可是吃起来口感稍差。这是怎么回事？对此，中山大学公共卫生学院营养系教授蒋卓勤解释，大棚高温高湿的环境加快蔬菜的生长，使得蔬菜生长期比露天栽培的应

季蔬菜短，从而导致品质和口味稍次于应季蔬菜。

另外，反季节蔬菜由于生长期短，经催熟等处理，本身口感会变差，比如现在市场上卖的大棚西红柿，皮就特别厚，咬下去感觉是生的，还没有熟。

## 反季节蔬菜要防农残超标

除了口感差外，反季节蔬菜还有另一个硬伤。与露天种植的应季蔬菜相比，反季节大棚种植的蔬菜，由于棚内环境高温高湿，加上种植密度较大，使得大棚温室反季节蔬菜在生产过程中病虫害较为严重。对于反季节蔬菜，美国克莱顿生物营养学系硕士钱凤英的新书《走向平衡——寻找自己的健康思维》中认为，大面积种植反季节蔬菜，很可能会造成农药超标，因而对其持谨慎态度。

华南农业大学园艺学院蔬菜学系教授杨暹指出，南方夏季经常发生台风、暴雨等恶劣天气，蔬菜生产十分困难，蔬菜质量较低。而在粤北高寒山区或不同海拔高度下的平原地区，因地制宜，发挥反季节、无公害的蔬菜栽培技术，可以减少85%的农药和化肥的使用，控制蔬菜的硝酸盐含量。

因此，杨暹认为，更需要应用一些技术来帮助生产无公害的反季节蔬菜。一般来说，无公害的蔬菜应包含以下三个条件：

(1)农药残留不超标。无公害蔬菜不含有禁用的高毒农药，其他农药残留量不允许超标。

(2)硝酸盐含量不超标。食用蔬菜中硝酸盐含量不超过标准允许量，一般控制在432ppm以下。

(3)“三废”等有害物质不超标。无公害蔬菜必须避免环境

污染造成的危害，商品菜的“三废”和病原微生物的有害物质不超过标准允许量。

## 如何挑选反季节蔬菜

如果有条件的话，建议消费者尽量选择应季蔬菜食用，如果不得已要吃反季节蔬菜的话，如何挑选才更安全？

专家建议：1.消费者应当选择大小、形状和色泽正常的蔬菜产品，不要一味挑个头过大或色泽鲜艳的，这都有可能是不规范用药所致；2.多数蔬菜具有清香、甘辛香、甜酸香等气味，有其他异味的蔬菜不建议购买；3.多数蔬菜具有新鲜正常的状态，还有的蔬菜由于人工使用了激素类物质，会长成畸形。

最后要提醒的是，带虫眼的蔬菜绝不等同于无公害蔬菜，有时有虫眼的蔬菜农药残留量反而可能更高。 (人民网)

## 科普

## 西红柿不适合放进冰箱保存

为了让蔬菜保鲜，不少人会把它们放进冰箱里。不过，西红柿可能不在此列，因为那会影响它的味道。

美国佛罗里达大学研究人员把西红柿置于5摄氏度环境下分别储存1天、3天、7天，再把储存环境升至20摄氏度分别放置1天、3天，让它们熟化，然后借助仪器测量与味道相关的挥发性物质水平。结果发现，西红柿被冷藏7天，挥发性物质减少65%，更为重要的是，即便后来储存环境温度升高，影响口味的挥发性物质水平也没有回到正常水平。研究人员又招募76名

志愿者来“盲试”西红柿的口味，结果显示，冷藏储存7天的西红柿最难吃。

英国《每日邮报》援引研究人员的话报道，把西红柿置于温度低于12摄氏度的环境下，会限制其中帮助产生挥发性物质的酶发挥作用。这就解释了为什么储存在冷库里的西红柿看上去又红又多汁，但吃起来索然无味。换句话说，比起超市出售的西红柿，人们觉得农贸市场买来的西红柿更好吃。或许这一研究结果也适用于其它蔬果的储存。

(摘)

## 健康厨房

## 白萝卜炖羊肉



材料：白萝卜500克，羊肉250克，白糖50克，大茴香2个，葱、姜适量备用。

做法：

1.将羊肉洗净，切成5厘米见方的块，用热水焯一下捞出，

沥水备用。

2.将萝卜切成5厘米见方的块，用热水焯一下，汤水备用。

3.铁锅内放油50克，热至七成时，放白糖，搅拌至糖冒泡时放肉翻炒，待肉均匀上色后，放酱油50克，同时放葱段、姜片、大茴香。

4.盖锅盖炖5分钟后放入温水，用大火炖开后，放料酒，改为文火炖。待肉六成熟时，将萝卜倒锅内，放盐，将肉和萝卜炖烂熟时，放味精出锅装碗即可食用。

## 医师在线

## 秋季进补高手——红薯

□ 于仁文 北京军区总医院高级营养配餐师  
陈霞飞 上海华东医院主任营养师

随着天气渐渐转凉，大多数人在饮食习惯上开始偏好以肉类来“贴秋膘”，但别忘了素食也是进补的高手。比如在秋季大量上市的红薯。

红薯有三大营养亮点。红薯是典型的高钾低钠食物，其膳食纤维含量很高，比看着有筋的大白菜高很多。而且，新鲜红薯的维生素C含量比西红柿、苹果的还要高一些，既耐热又不怕水，不易在加工过程中流失。

“心”不同，营养特长也不同。红黄心红薯中的胡萝卜素含量要高一些，对保护视力更有益处；白心红薯的粗纤维含量高，含糖量比红黄心高出4%~5%，口感更甘甜；紫心红薯晒和花青素含量较高，是名副其实的抗氧化高手。

### 吃红薯应注意啥

吃红薯别忘减主食。红薯含的碳水化合物和能量与等量大米几乎相当，吃二两红薯就应少吃二两米。而且，红薯吃多了易在胃肠道里产生大量的

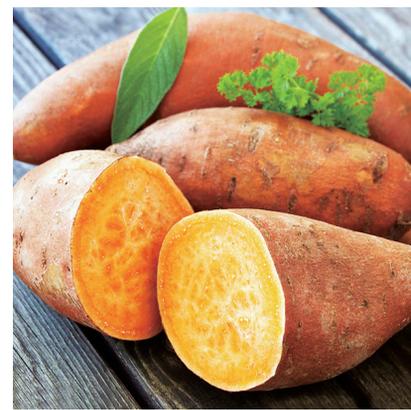
气体二氧化碳，让人腹胀、打嗝。吃主食的情况下，建议吃100~200克即可。

空腹吃红薯要谨慎。肠胃功能比较弱的人，空腹食用红薯易刺激胃酸大量分泌，引起腹部不适。肠胃功能正常的人吃，影响不大。最好是高温加热后趁热吃。胃溃疡、多酸性慢性胃炎的人要少吃，以免病情加重。

吃红薯找好配餐。单吃红薯缺少蛋白质和脂质，最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃，才不会营养失衡。比如在吃红薯时，也少吃点猪肉，可促进对脂溶性β胡萝卜素和维生素E的吸收；还可以搭配一些咸味菜肴，既调节口味，又能减少胃酸，消除肠胃的不适感。

### 红薯吃法：

熬红薯粥。担心吃红薯腹胀，可与小米或糯米一起煮粥喝，缓解不适感。



蒸煮红薯。先将红薯放在盐水中浸泡10分钟后再蒸煮，可降低氧化酶的作用，减少腹胀。

烤红薯。可用微波炉或烤箱来自制烤红薯，这样比外面买的更安全。烤红薯含糖量更高，吃着更甜美。而且碳水化合物在120℃以上时会产生芳香物质，蒸煮温度达不到。

此外，还可以做成水煎红薯片、红薯粉条汤，做点心，单独炒菜皆可。还有红薯烧肉，红薯烧丸子的作法，但热量较高，且烹调的火候不好把握，一般不推荐。