



三道冬令宁波家常菜

营养专家告诉你该怎么吃

昨天是冬至，谈起秋冬季的新鲜海货、当季蔬果，很多“老宁波”如数家珍，但是这些食材怎么烹调最合适？又适合哪些人群食用？大多数市民恐怕并不是太了解。市第二医院营养科科长、浙江省医学会肠外肠内营养分会委员徐斌斌，她可是这方面的专家，记者请她从营养学的角度为大家点评三种宁波秋冬季明星食材。

记者 鲍云洁 通讯员 郑轲

透骨新鲜的秋冬鱼货——小黄鱼

秋冬季的明星海货，当属小黄鱼。黄鱼，又名黄花鱼、黄瓜鱼、江鱼，栖于黄海、南海和东海，产于象山港口，舟山的嵊泗列岛洋面。因鱼头内有两颗称为鱼脑石的小石头，故又名石首鱼，是宁波著名的海特产品。

专家解读：“每100克小黄鱼包含99千卡能量、17.9克蛋白质、3克脂肪、0.1克碳水化合物，还含有丰富的维生素、矿物质。而从中医食疗分析，小黄鱼味甘，性平。补气开胃，养肝明目，安神止痛之功效。”

适宜人群：除海鲜有过敏体质或哮喘病人不宜食用外，一般人群均可食用，特别适合体虚，食欲不振，有失眠和视物模糊病人。不过多食助湿生痰发疮。

制作方法：宁波人烹调

小黄鱼的方法众多，可清蒸、红烧、做羹、腌制、晒鲞等。用雪里蕻咸菜烧黄鱼，称“咸菜大汤黄鱼”，是宁波名菜之一。不过这些烹调方法中不少都犯了高盐的毛病，徐科长特别推荐“翡翠白玉黄鱼羹”，用豆腐搭配黄鱼，兼顾营养、美味。

翡翠白玉黄鱼羹

材料：嫩豆腐200克，小黄鱼200克，菜丝100克，洋葱段20克，姜2片，植物油10毫升，料酒1汤匙（10毫升），白胡椒粉5克，盐3克，湿淀粉2汤匙（20毫升）。

做法：1.小黄鱼去除鳞片及内脏，洗净沥干水分，去鱼骨，切成鱼片，备用。

2.绿叶时蔬洗净，取叶切成细丝。嫩豆腐切成1cm见方的小块焯水备用。

3.热油将葱姜爆香，加水600ml煮沸，放入料酒加入豆腐块，稍滚放入小黄鱼肉、菜丝，加入盐，白胡椒粉，再次煮沸后调入湿淀粉勾芡，撒上葱花即可。

小贴士：烧小黄鱼时，搽去头皮，就可除去异味。

翡翠白玉黄鱼羹营养成分分析：

蛋白质	21.5克	钙	38微克
脂肪	16.1克	铁	4.5毫克
碳水化合物	19.3克	钙	337.8毫克

制作点评：黄鱼豆腐羹含有丰富的优质蛋白质、铁、钙，清淡易消化，老少皆宜，尤其适合需要少渣半流和软饭的病人；豆腐与小黄鱼脂肪含量都低，且豆腐不含胆固醇，是植物固醇，适合防治一些慢性非传染性疾病，也适合需要低脂饮食的患者。

合物，224毫克钾，含丰富的维生素、矿物质。从食疗功效上看，芥菜味辛，温，无毒。有宣肺豁痰，利气温中，解毒消肿，开胃消食之功效。

制作方法：天菜芯的传统做法很多，有天菜芯年糕，也可以将茎、蔓、叶晒干制成“菜古柳头”可以与肉同烧。不过传统做法中，不少都是高盐、高油、高糖，并不符合营养学理念，所以徐斌斌推荐笋片天菜芯羹这道菜。

适宜人群：虽然这道菜

入口微苦，但有种特别的清香，特别适合食欲不振、便秘、高脂血症患者食用。

天菜芯笋片羹

材料：天菜芯200克、冬笋片100克、盐2克、橄榄油2毫升、鸡精少许，水淀粉适量。

做法：1.将冬笋放入水锅煮熟，捞出待用。

2.天菜芯和笋块切小片。

3.锅里放入600毫升水烧开，倒入天菜芯和笋片。

4.再次烧开后，加入盐和鸡精，用水淀粉勾芡，淋橄榄油即可。

天菜芯笋片羹营养成分分析：

蛋白质	4.2克	维生素C	102.6毫克
脂肪	2.6克	维生素A	406.9毫克
碳水化合物	8.3克	膳食纤维	2克

制作点评：这道菜特别控制了油盐配比，油则选用了橄榄油。天菜芯和笋片含膳食纤维丰富，脂肪低，无胆固醇，烹饪时清淡少油。整道菜只有73.5千卡，适合高血压等很多慢性非传染性疾病患者。

跑过三关六码头，吃过奉化芋艿头

芋艿头是奉化也是宁波市的传统名特优无公害农产品。凡吃过奉化“芋艿头”的人，没有一个不夸口：个大味鲜，皮薄质粉，外红内白，香糯可口，可当主食，又可当点心。

专家解读：每100克芋头含79千卡热量、2.2克蛋白质、0.2克脂肪、378毫克钾，还含有丰富的维生素、矿物质。从食疗功效上看，芋头味甘、辛，性平，有小毒。中医认为芋头有益脾养胃，消凉散结，补气益肾等功效。

适宜人群：徐科长说，芋头含钾丰富，属高钾食物，特别适合需要高钾低钠饮食的高血压病人；芋头蛋白质含量较少，适合需要限蛋白质补充热量的慢性肝、肾功能衰竭患者。中医认为芋艿功效有消瘰散结，对人体的痈肿毒痛包括癌毒有抑制消解作用，可用来防治肿瘤及淋巴结核等病症；芋头还含有一种黏液蛋白，可提高机体的抵抗力。

不过，过敏性体质（荨麻疹、湿疹、哮喘、过敏性鼻炎）、小儿食滞、胃纳欠佳的人群应少食，食滞胃痛、肠胃湿热者忌食芋头。特别是糖尿病患者，应注意到芋头属蔬菜薯芋类，含碳水化合物较高（每100克有18.1g碳水化合物）。

制作方法：芋头食用方法很多，煮、蒸、烤、烧、炒、烩、炸均可。这次她特别推荐一道甜品“椰汁香芋西米露”，尤其适合慢性肾病患者食用。

椰汁香芋西米露

材料：西米250克、芋头250克、椰汁750毫升、白糖25克（可根据个人口味）

做法：1.煮西米露：接一锅清水，烧开，放入西米，中火一边煮一边搅拌，约15分钟至西米半透明的时候，关火焖10分钟直至完全透明，过冷水，把粘液冲洗干净备用；

2.蒸芋头：芋头去皮，切块状，蒸锅蒸至芋头约

20分钟至粉糯（筷子能轻松穿过），备用；

3.煮椰汁：把椰汁倒到锅里，加入适量的清水加以稀释，再加入适量的白糖，煮开，倒入芋头和西米搅拌均匀即可。

椰汁香芋西米露营养成分分析：

蛋白质	10.1克	铁	9.4毫克
脂肪	18.9克	钾	1209.3毫克
碳水化合物	322.5克	钙	254.6毫克

制作点评：此甜点适合慢性肾病患者（除高血钾外）补充能量。慢性肾病患者需要优质低蛋白饮食，但又有充足的能量来防止营养不良。而香芋含碳水化合物高，蛋白质低，西米是淀粉，蛋白质极低，可以代替普通主食补充能量，减少非优质蛋白质的摄入。

但要注意：芋头不耐低温，鲜芋头一定不能放入冰箱，气温低于7℃时，应存放与室内较温暖处，防止因冻伤造成腐烂。

童年微苦的记忆——天菜芯

冬季的宁波除了有新鲜的鱼货，还有一种香味弥漫在午后的大街小巷，可以瞬间引燃记忆深处的童年味道，这就是冬日宁波特有

的——天菜芯。

天菜又名天菜芯，属十字花科芥菜类，是蔬菜中大叶芥菜变种的一个地方品种，是宁波地区特产

的冬季蔬菜品种，故又名宁波天菜。

专家解读：每100克天菜芯含59千卡热量，1.8克蛋白质、0.4克脂肪、2克碳水化

20周年正店庆 Anniversary

聚惠 嘉年华

空前盛惠 机不可失

12月23日—12月28日

最后的疯狂

女鞋 | 男鞋 | 运动鞋

3.5折

（指定品牌除外）

◎千份好礼刮刮乐
单笔消费满120元，参与刮刮卡赢千元现金活动、宜家靠垫、清风纸巾、洁厕纸毛巾、袜子等千份好礼等你来刮。

（共5000份好礼，刮完即止，单张小票限领一张，金额不封顶）

◎刷卡有礼
刷中国农业银行借记卡，单笔刷卡满200元，送红色擦车巾1条。

（限300份，单卡限领1份，送完即止）

扫一扫 请关注 nbnyxc

（礼品图片仅供参考 请以实物为准）

店庆热线：87070218 87070206