

# 秋冬飲食之道

有謂夏天吃瓜，冬天吃菜，不時不食。意思是我們通常在夏天都多吃瓜類食物如冬瓜、絲瓜及老黃瓜等，而冬天則較多進食綠葉菜，因為冬天是綠葉菜最多最甜的季節。香港的瓜菜大部分都是進口的，一年四季街市都會有世界各地的瓜菜供應，季節的變化對蔬菜水果的選擇的影響較少，可是細心的你也許還會留意到某些瓜菜在不同的時間是特別多的，例如臨近中秋節，你會發現芋頭會特別多；冬天則有很多綠葉菜如苜苗、西洋菜等作火鍋材料等。

秋冬是培養孩子進食蔬菜及水果的好時機。嘗試以下的配搭：

## 香甜的蕃薯、粟米、栗子



蕃薯、粟米、栗子等街頭小食的香氣在冬天到處飄散，在家也同樣可以給蕃薯、粟米、栗子或芋頭。一來夠方便，二來蕃薯、粟米等味道又夠甜，而且含豐富營養價值，包括多種維他命、礦物質、纖維素及低脂肪。相比薯條和汽水，熱辣辣的健康小吃更優質，並且響應政府近期推廣的學童健康飲食運動。

## 美味的上海菜餚

將小棠菜或白菜洗淨後焯一焯，可放少許油保持翠綠顏色，然後切絲。當飯煲內開始出水蒸氣，便可以將菜絲放入拌好，然後煮熟即成。如果要點變化，可以將白米換成糯米飯，同樣加入蔬菜製成菜飯，天氣寒冷也不怕。



就在這個秋冬多帶孩子到市場，讓他們早點接觸蔬菜，培養吃菜的習慣。

## 七彩燴麵

上一輩人愛在春節前將一棵一棵的紹菜穿起，這樣就算不放入雪櫃也不容易變壞。紹菜含有豐富的鈣質和纖維素，配合豆腐乾、甘筍、西芹及各類當令的蔬菜，再加入生麵，就成為色彩繽紛的七彩燴麵，無須加肉味道也不錯。



## 精選湯水

清潤的蘋果湯、雪梨或木瓜湯是很多人的秋冬之選。如果擔心冷冰冰的水果容易令孩子咳嗽，不妨鼓勵孩子吃湯中的水果。不過，水果中的維他命C經過長時間高溫烹調會受破壞，所以要注意別煮太久。幸好蔬果仍然含有豐富的纖維素，是不會因高溫或長時間烹調而流失，所以別把湯渣扔掉。此外，水果中的糖分会流到湯中，別讓孩子喝太多湯，以免攝取過多糖分。

