

秋冬飲食之道

有謂「夏天吃瓜，冬天吃菜，不時不食」，這句諺語的意思是，我們通常會在夏天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，因為綠葉菜在冬天出產最多又最甜。雖然現在很多瓜菜一年四季都可以吃得到，但細心一點的話，還是會發現這種因應季節的變化，例如臨近中秋節芋頭會特別多；冬天則較多綠葉菜如豆苗、西洋菜等作火鍋材料。



秋冬是培養孩子進食蔬菜及水果的好時機，家長可嘗試以下的配搭：

美味的上海菜飯

將小棠菜或白菜洗淨後灼一灼，可放少許油以保持菜葉顏色翠綠，然後切絲。當飯煲內開始出水蒸氣，可以將菜絲放入拌好，然後煮熟即成。想增添變化，可以將白米換成糯米飯，再加入蔬菜製成瓷飯，最適合寒冷的日子進食。

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。在家同樣可以預備烱蕃薯、粟米、栗子或芋頭，既方便又好味道，低脂之餘，更含多種維他命、礦物質及纖維素，營養價值豐富。這些熱辣辣的健康小吃，相比薯條和汽水更優質，並且和政府近期推廣的學童健康飲食相符。

精選湯水

清潤的蘋果湯、雪梨湯或木瓜湯，是很多人的秋冬之選。若擔心冷凍的水果容易令孩子咳嗽，可鼓勵孩子吃湯中的水果，但要注意水果中的維他

命 C 經過長時間高溫烹調容易被破壞，所以別煮太久。不過蔬果所含有的豐富纖維素，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，故孩子喝這類湯不宜過量，以免攝取過多糖分。

七彩燴麵

上一輩子的人喜愛在春節前將一棵一棵的紹菜穿起，然後吊起來，這樣就算不放入雪櫃也不容易變壞。紹菜含豐富鈣質和纖維素，配合豆腐乾、甘荀、西芹及各式當令蔬菜，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。

就在這個秋冬多與孩子一起上市場，讓他們早點接觸蔬菜，培養吃菜的習慣。

胡美怡

註冊營養師
卓健醫療服務

