

# 孩子不爱吃蔬菜怎么办？

## 营养师：可以包菜饺、用蔬菜汁和面

本报讯（记者朱丹君文/图）7月19日中午，小记来到市区锦屏小区李阿姨家。李阿姨一家五口人，平时买菜做饭都是李阿姨在忙活。“宝贝，中午想吃什么？”“随便。”李阿姨的孙子嘀咕了一句，又埋头玩起游戏来。

“他不爱吃蔬菜，特别是绿叶类的蔬菜，最爱吃红烧肉和虾。”李阿姨说，孙子今年8岁，现在体重快90斤了，比班上同学都长得壮。“胖点好，男孩子多吃肉，才有力气。”李阿

姨的老伴陈大伯对此不以为然。一个小时不到，李阿姨就做出了满满一桌子菜。小记数了一下，总共有7道菜，有红烧鱼、炒猪肝、清炒藕片、水煮黄秋葵、红烧排骨、油焖虾等。其中荤菜有5道，蔬菜只有2道。

“蔬菜好像少了点。”“嗯，家里人都不怎么喜欢吃蔬菜，每次做了都浪费，倒了也可惜。”李阿姨无奈地摇了摇头。

“中午怎么没有汤？”“汤喝得不多，有时喝点饮料。”李阿姨家里备了不少凉茶、牛奶等。



**营养点评（市中医院营养科营养师王敏惠）：**如果从膳食平衡的角度来看，建议这户人家晚餐改为素菜。就一餐营养搭配来看，这桌菜蔬菜太少，可将其中一两盆荤菜换成豆类或豆制品和蔬菜。

孩子不喜欢吃菜，容易缺乏膳食纤维，而膳食纤维不足会导致儿童肥胖、高血脂。按理说，小孩子一天要吃4两蔬菜，饮料最好少喝点。很多孩子不愿意吃菜，但喜欢吃带馅的食物，家中有这类孩子，我们可以做些饺子、包子等，但要多放几种蔬菜，比如一次放两三种，像大头菜、白菜、韭菜、香菇、胡萝卜、洋葱等，都可以包到这些带馅儿的食物中。最好是现吃现包，不然蔬菜营养素容易流失。

另外，可以给孩子榨各种蔬菜汁，用这些蔬菜汁和面，变成彩色面，然后用这种菜汁面包饺子、做面条。这样的饺子孩子也比较喜欢吃，特别是小孩子，颜色鲜艳会增加他们的食欲。

（感谢台州鼎锋酒业有限公司为李阿姨一家提供温峤老酒两瓶）



### 黄酒讲堂

## 米酒

**黄酒饮法：**

黄酒的饮法多种多样，可带糟食用，也可仅饮酒汁，后者较为普遍。

冬天，黄酒宜热饮，放在热水中烫热或隔火加热后饮用，会使黄酒变得温和柔顺，更能品尝到黄酒的醇香，驱寒暖身的效果也更佳，但加热时间不宜过久，否则酒精挥发掉了，反而淡而无味。

夏天，在甜黄酒中加冰块或冰冻苏打水，不仅可以降低酒精度，而且清凉爽口。冰黄酒比较受年轻人喜爱，尤其在香港及日本等地比较流行。自制冰镇黄酒，可以从超市买来黄酒后，放入冰箱冷藏室，如是温控冰箱，温度控制在3℃左右为宜。饮时再在杯中放几块冰，口感更好，也可根据个人口味，在酒中放入话梅、柠檬等，或兑些雪碧、可乐、果汁等，可消暑、促进食欲。



**小编推荐：**

台州鼎锋酒业有限公司酿制的“米酒”是一种用糯米酿制的鲜酒，相当于黄酒的半成品，口感清爽。这还是该公司的新产品，要到7月底、8月初才正式上市。

与黄酒相比，米酒的发酵时间要短很多。前期的酿造工序大致相同，其中发酵环节，黄酒需在发酵罐中发酵20多天，米酒则只需发酵一周就可以直接装瓶销售，也无需像黄酒那样装坛储藏。如此一来，米酒没有黄酒的那股焦味，而是保持了米的鲜味，有嫩滑的口感，还带点酸甜，非常清爽。

米酒的酒度比较低，尤其适合夏季冰镇喝。



手机扫一扫  
详细了解“温峤老酒”

记者 陈晓

## 食之有道 这样吃莲藕，美味又营养

本报讯（记者朱丹君）莲藕，是江南的一道家常菜，几乎家家户户都会做。莲藕的口感比较清脆，适合凉拌、清炒、捣汁饮，或晒干磨粉煮粥。不少素食爱好者将莲藕做成素排骨，竟然还能吃出一丝肉味。在这么多做法中，小记偏爱桂花糯米藕。夹一片热乎乎、甜滋滋的糯米藕，满嘴都是黏糯香醇。

据市中医院营养科营养师王敏惠介绍，藕的营养价值很高，富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富。特别值得一提的是，莲藕中所富含的维生素C和粗纤维，既能帮助消化，又能供给人体需要的碳水化合物和微量元素，有益于身体健康。

生藕性寒，有清热凉血作用。而熟藕性温味甘，易消化，老幼妇孺、体弱多病者皆能食用。不过，王敏惠提醒，莲藕性偏凉，产妇不宜过多吃；脾胃消化功能低下、大便溏泄者不宜生吃。

莲藕虽好，但挑选时一定要特别注意。家住尚书坊小区的王大妈说，要选择肉质比较肥厚、颜色也比较白的莲藕，一些发黑或者散发出异味的莲藕千万不能买。

除此之外，不能用铁锅烹任莲藕，因为这样烧出来的莲藕不仅颜色发黑卖相不好，口感上也会比较差。最好能使用砂锅，这样烹制出来的莲藕口感会更好。

### 链接

## 为大家推荐几款膳食搭配

**莲藕+核桃仁：**莲藕与核桃仁搭配食用，有活血破淤的作用。适用于妇女产后恶露排除不畅或闭经等症。

**莲藕+生姜：**莲藕与生姜搭配食用，心烦口渴、呕吐不止者可食。

**莲藕+粳米：**莲藕若与粳米搭配食用，可健脾、开胃、止泻、益血，适用于年老体虚、食欲不振、大便溏薄、热病后烦渴等症。

**莲藕+猪肉：**素荤搭配合用，可为人体提供丰富的营养成分。适合于治疗体倦、乏力、瘦弱、干咳、口渴等症。



## 科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

### 三伏天，应多吃酸多食甘

本报记者 陈晓

从7月13日起，一年中气温最高并潮湿闷热的“三伏天”开始了，今年的“三伏天”时间又较往年长。时下已过“头伏”，市一院中医科陈医生说，这个时节食物以清淡、易消化为宜，多吃酸、甘，少吃油腻和辛辣的食物。另外，要做好心理调节，要静心、安神、戒躁、息怒。

#### 三伏天吃什么

三伏天吃什么？有句老话说：“头伏饺子二伏面，三伏烙饼卷鸡蛋”，主要是提醒大家，夏天饮食不可太凑合，应多吃点蛋白质和B族维生素丰富的食品。这是因为夏天气温高，出汗多，会损失不少蛋白质氨基酸，会更损失大量的B族维生素和钾、钠等矿物质，吃面更有利于补充营养。具体到吃什么，主要有以下几点：多酸多甘、补气去火、新鲜干净、补水养身。

夏天酷热高温，大家喜冷饮，喝水多，导致湿气侵入人体，而外湿入内，使水湿困脾，引起脾胃升降，令消化功能产生障碍，引起食欲不振等。按中医养生学的观点，暑湿对脾非常不利，因此日常饮食中应适当多食甘凉性酸的食物，如：菠萝、西瓜等生津、清热降暑的食物，也可用鲜芦根煎汤喝。

此外还要注意，吃冷饮时不要从冰箱里拿出来就吃，最好放置十来分钟，否则容易伤脾胃，引起胃胀痛或腹泻。

炎炎夏日还容易导致人火气上升，表现出情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等，因此，“去

火”也是夏日食补的必备功课。可选择苦瓜、西红柿等性凉、清暑的蔬果，同时，牛奶性微寒，可以补水、滋阴、解热毒，也是“去火”良品。

夏季大家常感食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时不妨吃些新鲜蔬果。胡萝卜、柠檬、苋菜是首选时令的蔬果，多食有益。但要注意不要贪食生冷、冷或不洁的食物，以免染上痢疾等。除了避热祛湿，“三伏天”还要保障充足的睡眠和适量运动，运动幅度不要过于剧烈。

### 不同体质的人饮食各有侧重

陈医生介绍，不同体质的人饮食也有不同，吃对食物往往事半功倍，“三伏天”里尤其要注意。

一、**湿热体质：**这类体质的人往往容易疲劳，身倦乏力，口淡无味、舌苔白腻，宜多吃清淡祛湿的食物，比如冬瓜、苦瓜、绿豆等，可健脾祛湿、疏肝利胆。

二、**气虚体质：**气虚的人也容易身体乏力，所以需要补脾益肺，适宜吃一些平和的食物，如山药、莲子、茯苓等，煮成汤，平常以汤代水喝。

三、**阴虚体质：**这类人容易口干乏力，舌质红，需要养阴降火，不能吃温燥辛辣的食物，可多吃梨、葡萄、苦瓜等生津食物，可滋阴降火。

四、**阳虚体质：**这类人往往一年到头手脚冷，尤其是冬天，一般女性偏多，宜食荔枝、桂圆、羊肉、牛肉等温补食物。

### 这道养生汤，你也不妨做做

陈医生还给大家推荐了一道三伏天生养汤：

**消暑老鸭汤：**冬瓜800克、生米仁100克、鲜荷叶30克、陈皮10克、瘦肉150克、生姜5片，鸽子一只。猛火20来分钟，然后文火1至2小时，汤汁荷香四溢，可增加食欲。这道汤可消暑清热，老少皆宜。