

## 冬天限定的神仙菜 营养健康还更美味

## 霜打菜为什么吃起来分外甜



天气变冷,青菜被霜一“打”,会变得甜甜糯糯。部分地区还有句话,叫作“霜打青菜,肉都不换”。

最近,您可能发现多个电商平台的霜打菠菜、霜打白萝卜、霜打大白菜等蔬菜销量激增。虽然人们常用“霜打的茄子”来形容精神不振的状态,然而这些被霜打过的蔬菜不仅不会“无精打采”,反而更加香甜可口。

究竟是什么原因让“霜打的蔬菜分外甜”、口感更好?霜打菜又是如何种植出来的呢?

冬季限定美味  
霜打菜为什么分外甜

其实,早在11月底,很多菜场、超市内就已经有霜打青菜出售了。记者走进一家超市,一眼就看到有市民正在挑选霜打上海青,价格约2元/斤。此外,还有霜打菠菜、芥蓝、牛心菜、花菜等,按照品种不同,每家超市的价格从1.6元每斤至8元每斤不等。一家生鲜精品超市的店员介绍:“这段时间天气冷,温差大,正是青菜好吃的时候,买的人很多,销量也很好。”

冬季的“霜打菜”是指在秋冬降霜期间经历过霜冻的蔬菜,这些蔬菜变甜的原因主要有以下几个方面:

## 淀粉转化——

霜降后,天气逐渐转冷,一些蔬菜自身的淀粉酶会将储存的淀粉转化为可溶性糖分,因此甜味得到了提升,这有助于适应低温,也会让蔬菜口感更甜、更柔和。

## 细胞受损与糖分渗出——

低温环境会导致蔬菜细胞受到刺激,从而引起细胞内糖分和氨基酸的外渗,使得蔬菜的口感更加甘甜,口感也会更好。此外,某些植物在低温环境下,水分含量降低,细胞中的糖分会更加浓缩,这一过程不仅有助于提升甜度,还能降低细胞液的冰点,避免因结冰而破裂,帮助植物度过寒冬。

## 苦味物质减少——

“芸薹(一种油菜)足霜乃收,不足霜即涩。”早在两千年前的西汉,就有打了霜之后再收菜否则口感会苦涩的记载。一些蔬菜(如油菜)中的芥子油苷类物质是导致苦涩味的主要成分。在低温条件下,这种苦味物质的合成会被抑制,因此蔬菜的味道变得更加清甜可口。

## 呼吸作用减弱——

冬季夜间低温会抑制蔬菜的呼吸作用。随着呼吸作用的减弱,蔬菜白天通过光合作用积累的碳水化合物(主要是糖分)在体内得以更多地保留下来。这种糖分积累的过程让蔬菜口感变得更甜、更浓郁。

所有的蔬菜  
都可以变成霜打菜吗

并不是所有的蔬菜到了冬天都会变成霜打菜。常见的霜打菜是一些根茎类或叶菜类的蔬菜,例如萝卜、胡萝卜、菠菜、苦苣、小白菜等。这些蔬菜的特点是能够在霜冻环境下通过生理调整适应寒冷,从而使其口感变得更加甜美或柔和。

不是所有的霜打菜吃起来都是甜甜的,比如以下几类蔬菜没法变成霜打菜:

## 抗寒性差的蔬菜——

如茄子、豆角等蔬菜,它们在低温霜冻环境中易受损害。低温会导致这些蔬菜的细胞水分冻结形成冰晶,当温度回升、冰晶融化后,大量水分会随之流失,导致蔬菜缺水发蔫,质地变差,口感远不如霜打菜那样美味。

## 耐寒性极强的蔬菜——

比如大蒜、大葱等,它们本身具有很强的耐寒能力,即使在低温环境下也不会轻易被霜冻而产生明显的甜味变化,所以冻了也没什么明显效果。

## 温室大棚种植的蔬菜——

像冬季在温室大棚里种植的番茄、黄瓜、辣椒等,由于大棚内温度始终保持在适宜的生长范围,避免了霜冻的影响,这些蔬菜的生长环境相对稳定,因此不会出现霜打菜特有的风味变化。

## 热带、亚热带果蔬——

如香蕉、芒果、木瓜等热带水果和蔬菜,它们对寒冷极为敏感,通常只能在温暖的环境中生长。在北方地区的冬季,它们难以露天种植,即使在南方地区遭遇霜冻天气,也往往会被冻伤甚至冻死,因此无法形成霜打菜。

看到这里,可能有些机智的朋友就会琢磨了,好像“霜打菜=菜+冻”,那么问题来了。

把蔬菜放进冰箱  
能不能变成霜打菜

当然不行!冰箱的冷藏环境虽

然也是低温,但一般温度在0℃~4℃左右,不会出现空气中的水汽在蔬菜表面凝结成霜的情况。而且冰箱内的低温环境相对稳定,不会像自然环境中气温波动和霜冻那样对蔬菜产生强烈的温度波动和冷刺激,因此无法引发类似“霜打菜”所经历的生理和生化反应。更重要的是,霜打菜的变化必须发生在植物仍在田间活动的状态下。

总之,冰箱的主要作用是提供各种蔬菜提供一个相对稳定的低温环境,在冰箱冷藏条件下,蔬菜的新陈代谢会减缓,从而延长保鲜时间,但这些蔬菜的风味和口感并不会像霜打菜那样显著提升。如果存放时间过长,蔬菜反而可能因为失水和营养成分流失而导致口感变差,表现为干枯、发黄等现象。

霜打菜富含多种营养成分,包括氨基酸、维生素、膳食纤维、蛋白质和碳水化合物等。一些研究表明,像菠菜、白菜等蔬菜在霜打后,其维生素C含量会有所增加。这是因为蔬菜为了抵御寒冷,体内某些酶的活性发生变化,从而促进了维生素C等抗氧化物质的合成。

此外,在低温环境下,一些霜打菜还会产生更多的脯氨酸、甜菜碱和γ-氨基丁酸等对人体有益的功能性物质,这些成分对抗氧化和神经保护具有潜在的健康益处。

尽管霜打菜尝起来更甜,但其总碳水化合物含量并未增加。这是因为这些糖分是由原有的光合作用产物(如淀粉)转化而来的。此外,霜打菜富含膳食纤维,有助于减缓糖分吸收,帮助控制血糖。因此,血糖较高的人群或糖尿病患者也可以适量食用。

霜打菜,从淀粉的转化到苦味的减少,从糖分的渗出到抗寒机制的精妙调节,这些自然赋予的变化让霜打菜不仅风味独特,还具备丰富的营养价值。

不过,霜打菜的美味并非所有蔬菜都能享有,而是属于那些仍能在寒冷中生长的“耐寒勇士”。若有机会,不妨尝试一下新鲜的霜打菜,感受自然风霜赋予的独特甘甜。

综合《无锡日报》、科普中国

老人寒冬易跌倒  
四招教您护安全

北方冬季寒意浓重,雪后湿滑难行的路况给老年人出行埋下隐患。太原市第二人民医院心电医学科李笑英主任介绍,因老年人反应速度较慢、身体协调能力减弱,且大多存在骨质疏松问题,一旦跌倒,极易引发髌关节、脊椎骨、手腕等部位的创伤性骨折。有数据显示:冬季老年人跌倒发生率是其他季节的2.4倍。据此,李笑英给出四个方面的提醒:

第一招,冬季尤其下雪后,出门做好防护。出门时要选对衣物和鞋子,避免穿下摆或裤腿过长的衣物,防止行走时绊倒;优先穿橡胶材质、鞋底纹路深的防滑鞋,下雪天尽量减少外出,必要时借助防滑多脚拐杖等辅助工具稳住身体。行走时放慢脚步,减小步幅、降低重心,全程全脚掌着地,转身、回头、起身时牢记“三慢”原则,避免动作过急失衡。

第二招,即便天气寒冷,也要坚持适度锻炼,增强体质。日常可在室内开展温和运动,比如,踢腿、伸展手臂、原地踏步、屈膝半蹲、左右转移重心等简单练习,也可打太极、练瑜伽,增强肢体力量 and 平衡感,切勿进行剧烈运动;户外锻炼尽量避开早晚低温时段,避免因路面结冰或身体受凉增加跌倒风险。

第三招,冬季防跌倒除了防范意识需提高外,日常生活细节也需格外留意。比如,定期监测血压、血糖,规范控制慢性病;饮食上合理搭配,多补充维生素D和钙质,多吃肉类、大豆等食物;冬季多晒太阳促进钙吸收,同时,做到少盐少油、控糖限酒,尽量不饮酒、少吃含糖加工食品,保持身体良好状态。

第四招,优化居家环境,安全无死角。卫生间马桶旁、淋浴区,床边及走廊两侧,建议加装防滑扶手;将光滑地砖更换为防滑材质,地面铺设防滑脚垫,及时清理水渍、油渍;夜间常走的路径安装感应夜灯,保证光线充足柔和;家门口入口处铺好垫子或纸壳,做好进门防滑防护,从居家场景杜绝跌倒隐患。 据《太原晚报》

冬日鼻塞流涕总不好?  
可能是鼻窦在“求助”

近日,气温下降、空气干燥,不少人被鼻塞、流涕缠上,总以为是普通感冒,自行用药后却不见好转。近日,记者采访西安市红会医院耳鼻喉头颈与整形修复科龚龙岗了解到,这或许是鼻窦发出的“健康预警”。

龚龙岗说,鼻窦是鼻腔周围的骨性空腔,是鼻腔的“好帮手”,负责湿润空气、减轻颅骨重量。但它很“娇气”,一旦被细菌病毒侵袭或受环境刺激,就容易引发病变。龚龙岗提醒:如果鼻塞持续超1周,鼻涕也没缓解,夜间平躺更难受;流黄绿色脓涕还带臭味,或总感觉喉咙有痰咳不出;前额、面颊等部位出现胀痛,低头弯腰时加重;嗅觉减退,闻不到食物香、花香,还可能伴随耳鸣、咽部异物感,建议及时去耳鼻喉科看看。

为啥冬天鼻窦病特别高发?龚龙岗称,主要有三个诱因:早晚温差大,冷空气直接刺激鼻腔鼻窦黏膜,导致黏膜充血水肿;供暖后室内空气干燥,黏膜防御功能下降,粉尘、花粉等污染物更容易“趁虚而入”;冬季感冒高发,若没能及时治愈,病毒细菌可能蔓延到鼻窦,加上室内人群聚集,交叉感染风险也会增加。

做好冬季保健,能有效远离鼻窦困扰。外出记得戴口罩,避免鼻腔直吹冷空气,头部和颈部也要做好保暖;室内用加湿器将湿度维持在50%~60%,经常开窗通风;远离烟酒、粉尘、油烟等刺激,烹饪时戴上口罩;规律作息不熬夜,适当散步、慢跑增强免疫力,多吃蔬菜水果、多喝水,给身体足够的防护力。 据《西安晚报》