

板栗 怀柔 怀柔板栗 菜栗种

产品名称	板栗 怀柔 怀柔板栗 菜栗种
公司名称	北京霞宇森商贸中心
价格	.00/个
规格参数	产地/厂家:怀柔 品种:怀柔板栗 种类:菜栗种
公司地址	北京市怀柔区金台园44号楼5单元101室
联系电话	86-010-69653986

产品详情

产地/厂家 怀柔 品种 怀柔板栗
种类 菜栗种

名称：板栗，又名栗子，为山毛榉科，栗属落叶乔木

口感：

板栗生食鲜甜爽脆，风干后吃，味更醇厚。若熟食，炒、蒸、煮、焖、炖皆风味诱人。街上的糖炒栗子，红润鲜亮，糯香甜俱全，让不少人驻足品尝。我村的栗子焖肉是栗子吃法中的一绝，期待您的品尝！

应用：

栗子入菜，可烹制出栗子焖肉、栗子鸡、栗子炖猪蹄等美味佳肴。栗泥巧克力、栗乳奶粉、栗子蜜饯、栗子酒、栗子罐头、栗子饼干、栗子羹、板栗汁，已摆上了食品货柜。

营养：

板栗属于坚果类，但它不像核桃、榛子、杏仁等坚果那样富含油脂，它的淀粉很高。干板栗的碳水化合物达到77%，与粮谷类的75%相当；鲜板栗也有40%之多，是马铃薯的2.4倍。鲜板栗的蛋白质含量为4%~5%，虽不如花生、核桃多，但略高于煮熟后的米饭。

但某些方面板栗的营养更高于粮食。栗子的维生素b1、b2含量丰富，维生素b2的含量至少是大米的4倍，每100克还含有24毫克维生素c，这是粮食所不能比拟的。人们恐怕很难想到，鲜板栗所含的维生素c比公认含维生素c丰富的西红柿还要多，更是苹果的十多倍！栗子所含的矿物质也很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，虽然达不到榛子、瓜子那么高的含量，但仍然比苹果、梨等普通水果高得多，尤其是含钾突出，比号称富含钾的苹果还高4倍。

亮油油的栗子还有较高的药用价值。祖国医学认为，板栗性味甘、温，具有养胃健脾，补肾强筋，活血止血之功效。板栗有健脾胃、益气、补肾、强心的功用，主治反胃、吐血、便血等症，老少咸宜。栗子富含柔软的膳食纤维，血糖指数比米饭低，只要加工烹调中没有加入白糖，糖尿病人也可适量品尝它。现代研究指出，板栗所含不饱和脂肪酸对高血压、冠心病、动脉硬化患者有调养之功，对老年人来说，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。享有“老人珍果”之美誉。

提示：

板栗好吃，但难消化，须细嚼慢咽，且不可贪食，脾胃不好者勿用。栗子的营养保健价值虽然很高，但也需要食用得法。栗子不能一次大量吃，吃多了容易胀肚，每天只需吃6~7粒，坚持下去就能达到很好的滋补效果。最好在两餐之间把栗子当成零食，或做在饭菜里吃，而不要饭后大量吃。这是因为栗子含淀粉较多，饭后吃容易摄入过多的热量，不利于保持体重。

选购：购买栗子要选皮色深红，光泽鲜亮，手捏坚实者为好。