



冬天为啥囤白菜？

白菜不仅耐储存，而且储藏过后的白菜还更好吃，在寒冷的冬天，做个醋熘白菜、白菜炖豆腐，腌个酸菜、泡菜，可口暖心。



冬天大家都爱囤白菜

在过去，北方夏季可食用的蔬菜种类很多，而到了冬季，因为气温低，所以只能储存一些耐低温的蔬菜以备冬季食用。土豆、大萝卜、胡萝卜、大白菜都是冬季菜篮子中的必备。其中大白菜是最受欢迎的一款，究其原因，一是大白菜耐储存。随着冬季温度的降低，大白菜的渗透调节物质升速快

且含量较高，保护酶活性也较高，表现出较强的抗寒性。但如果温度低于零下10℃大白菜则容易发生冻害，所以冬季温度低于零下10℃的时候一般需要给贮藏中的大白菜盖上一层被子。二是贮藏过的大白菜更好吃。冬季贮藏的大白菜和夏季的味道不同，霜降后随着温度的下降，大白菜中可

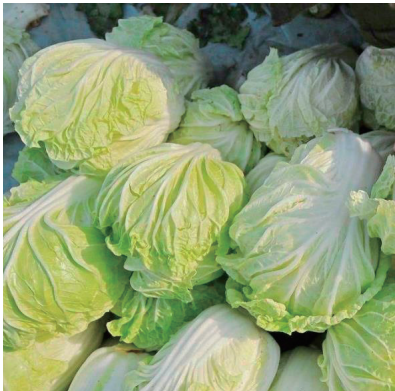
溶性蛋白质含量和可溶性糖的含量均有增加。

零下10℃时大白菜可溶性蛋白质的含量为5℃时的3~5倍、大白菜鲜叶片中可溶性糖含量为5℃时的4~11.5倍。这种变化不仅能让大白菜更加耐寒易储存，还让大白菜变得口感更加清爽甘甜。这样既耐储存又好吃的蔬菜，怎能不爱。

在以前，白菜这样囤

通常，每年11月中旬至次年4月下旬为白菜窖贮期。新鲜的大白菜水分含量高，储存不当容易变质。所以为了冬季也能吃上大白菜，在北方冬季即将来临时，人们会将大白菜即将来临时，人们会将大白菜放在阴凉处晾置一周左右，使大白菜降温和蒸发水分，把外边两层老帮晒绵软，用手攥时没有“咔嚓咔嚓”的声音为合适。然后摘去黄帮烂叶，抖掉根部泥土，尽量多保留白菜外

叶。外叶自然风干后会形成保护膜，能保证白菜里层的水分不流失，降低损耗。然后再入窖保存，摆在架子上，定期翻倒一次，及时清除黄帮烂叶。这期间还得注意通风换气，降低贮藏环境中的乙烯含量，调节温度，最好保持在0~5℃。因为贮藏环境温度越高，大白菜越容易释放乙烯，乙烯具有催熟作用，会加快白菜变质，易脱帮，降低保存期。



如何去农残？

很多人担心从市场购买来的大白菜有农残，不知道该如何清洗。其实，只要是正规途径购买的大白菜，不必太担心农药残留的问题。有人曾对安徽部分地区批发市场258组普通白菜样品进行过农药残留的风险评估，虽

然几乎都有农残检出，但99.2%的样品农药残留量低于最大残留量，处于风险程度范围内，不存在安全风险。当然，为了进一步降低饮食中农残的摄入，学习一下怎么洗菜效果更好。可用20℃~25℃的温水浸泡10分钟，

然后再用清水冲洗30秒；也可用淘米水浸泡5分钟，再进行冲洗。另外，买来的大白菜随着囤放时间的延长，具有挥发性的农残含量也会逐渐降低。

（摘编自《科普中国》，作者薛庆鑫系中国注册营养师）



延伸

3种白菜营养“各有所长”

再讲讲常见的白菜种类，白菜家族种类较多，用来过冬贮藏的一般都是大白菜，而小白菜和娃娃菜也是大家常吃的蔬菜。

大白菜

大白菜的维生素C含量为37.5毫克/100克，和橙子差不多。而且草酸含量低，可生吃。每天吃上200克大白菜，就能满足一般成年人每日维生素C需求的70%以上，还算不错。并且，每100克的大白菜含有1.2克膳食纤维，用来

过冬贮藏的大白菜膳食纤维含量还会随时间呈现上升的趋势。饮食中增加膳食纤维的摄入可促进胃肠蠕动，预防便秘，还可降低结直肠癌的发病风险。

小白菜

和大白菜相比，小白菜的菜叶颜色更绿，且富含维生素C、胡萝卜素，其含量分别是大白菜的1.7倍和23倍，小白菜的β-胡萝卜素含量更胜一筹。β-胡萝卜素能在体内转化为维生素A，可预防夜盲症、干眼症

等疾病，有益于眼部健康。另外，小白菜的钙含量也不错，为117毫克/100克，是大白菜的2倍。虽然吸收率不如牛奶，但也能补钙贡献力量。

娃娃菜

娃娃菜和大白菜长得很像，只不过是迷你型的。虽然维生素C含量还不如大白菜的一半，但娃娃菜的钾含量却是大白菜的2倍，钠含量还比大白菜低，很适合需要控制血压的人群食用。

版式设计：景薇伊