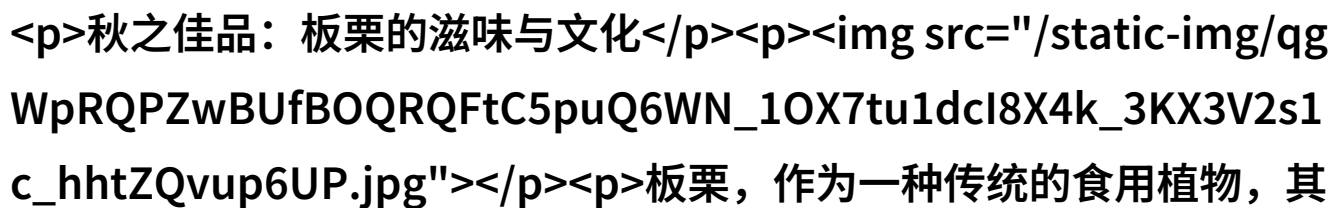


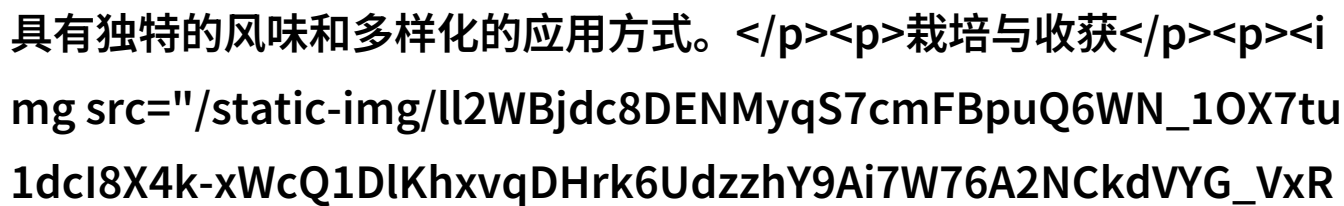
秋之佳品板栗的滋味与文化

秋之佳品：板栗的滋味与文化



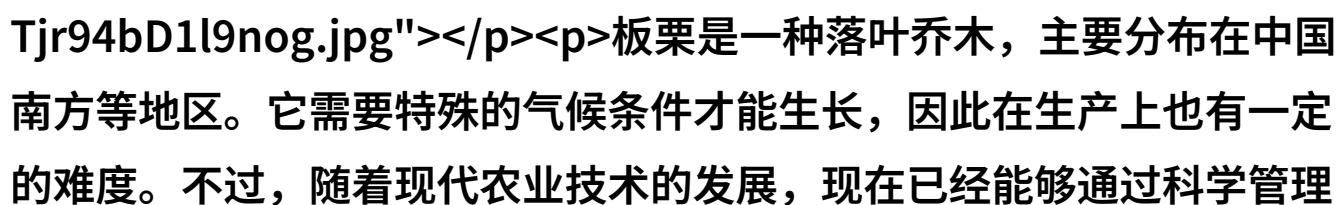
板栗，作为一种传统的食用植物，其种子被人们广泛食用，也是中国四大名果之一。板栗不仅营养丰富，还具有独特的风味和多样化的应用方式。

栽培与收获



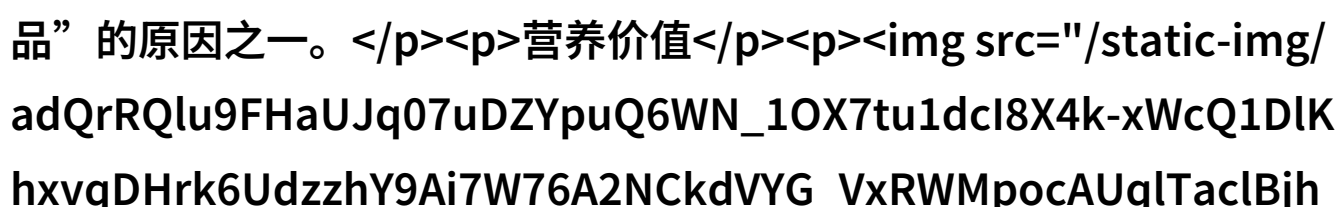
板栗是一种落叶乔木，主要分布在中国南方等地区。它需要特殊的气候条件才能生长，因此在生产上也有一定的难度。不过，随着现代农业技术的发展，现在已经能够通过科学管理来提高产量。此外，板栗采摘通常在秋季进行，这也是其得名“秋之佳品”的原因之一。

营养价值



从营养学角度来说，板栗是一种非常健康且高蛋白、低脂肪的小吃。其中含有丰富的维生素C、维生素E以及矿物质如钾、镁等，对于增强人体免疫力和预防疾病具有积极作用。此外，它还含有抗氧化成分，有助于保护身体细胞免受自由基损害。

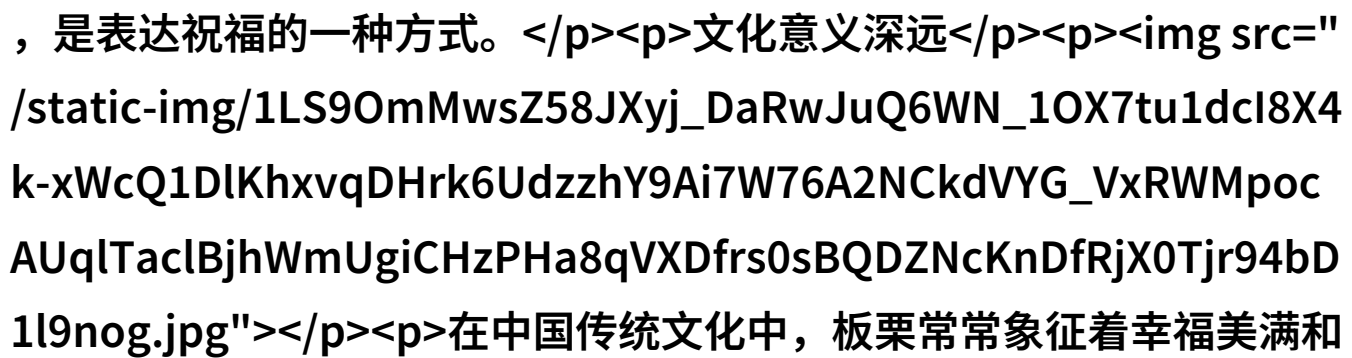
烹饪方法多样



板栗可以通过蒸煮、炖煮或直接烘焙等多种方法来享用。在不同的烹饪过程中，可以根据个人口味添加香料或者调料，比如姜片、大蒜或辣椒粉，以增加风味。此外，在一些节庆活动中，也会将新鲜出炉的热腾腾板栗作为点心赠送给宾客。

，是表达祝福的一种方式。

文化意义深远



在中国传统文化中，板栗常常象征着幸福美满和吉祥如意。在古代诗词歌赋中，不乏对此类果实赞颂的声音，如唐代诗人李商隐就曾以“桃李春风一杯酒”形容了春日饮宴中的喜悦。而今，一些家庭仍然会选择把新婚夫妇赠送一篮新鲜清甜的大枣或红枣作为贺礼，用以祈求他们生活幸福美满。

保健功效显著

研究表明，经常食用高质量的心理健康食品，如酸豆腐、绿茶、三黄糕等，可以有效缓解压力，并且促进睡眠质量。这同样适用于频繁食用的干燥无糖的大枣，因为它们都是很好的补血食品。但如果过量摄入，则可能导致血糖升高，对胰岛素抵抗产生影响，所以合理控制份量才是关键。

创新利用途径不断拓展

随着消费者对于健康食品需求增加，以及市场对特色产品兴趣提升，加拿大式杞仁茶、中药材研发以及其他创新的加工方法都为我们提供了更多前所未有的选择。不论是在科技还是在地道菜肴上，都能发现新的机会去探索并开发这些天然资源，使其更加符合现代人的生活习惯和追求。

[下载本文pdf文件](/pdf/108451-秋之佳品板栗的滋味与文化.pdf)