

营养专家点菜四字经

●李园园



如今,下馆子已经成为我们的生活常态,如何兼顾营养和健康,点菜就成了一门学问。本期,我们特邀专家讲讲她的点菜四字经。

东张西望

进入饭店别着急点菜,先看看环境是否干净,卫生质量差的地方往往容易滋生微生物,饭菜安全难以保证;再看看别人点了什么菜,“上座率”比较高的菜证明储备比较足,而且流动性大,原料相对更新鲜;还要看看菜量大小,别点多了或不够吃。

一人一菜

点菜数量很关键。建议一人一菜,多人吃饭就点多少道菜。比如4个人吃饭,可点2个热菜、1个凉菜、1道汤;6个人吃

饭,点3个热菜、2个凉菜、1道汤。素菜中凉菜必不可少,上菜速度快,可在饭前先吃到菜,避免肉类过量。如果菜量小、不够吃,可临时加1~2个素菜。

类别多样

很多时候我们以为点的菜足够丰富了,但仔细看看却是炖猪肉、炒猪肉、猪肉丸子之类“少数食材”的组合。不妨把食物划分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类,点菜时肉、豆、菜各类食物尽量都纳入其中。肉类尽量选择多个品种,猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾等都可考虑,食材尽量不要再重复。

荤素合适

一般,荤素比例为1:2至1:3比较合

适。点蔬菜要好“色”,以深色蔬菜为主,颜色多样,大拌菜就很不错,深绿色、橙黄色、红色、紫黑色蔬菜都有了,不仅能增进食欲,而且包含种类丰富的营养素。

荤菜在红肉、白肉搭配的基础上,可多点点在家里不常吃到的,比如平时吃鱼较少,可优先点鱼,而且建议点清蒸的,更容易判断是否新鲜。如果人多,可再考虑点鸡、鸭、鹅肉,人更多时再考虑猪、牛、羊肉等。因为,猪、牛、羊肉日常吃得相对较多,而且与白肉相比,不但脂肪含量高,饱和脂肪比例也较高,不利于心脑血管健康。如果选择困难,不妨点些原料中同时含有荤素食材的菜。

烹调少油

多点蒸、煮、白灼、拌、炖、余等烹饪方式的菜,既能控制过量摄入油脂,还可避免高温煎炸食物的致癌风险。点完菜要告诉服务员少油少盐,炒蔬菜时不要淋明油。

食不厌粗

多数餐馆主食以精白米面为主,本来菜中油盐就多,再配以精白米面以及酥点、炒饭等,不仅易导致血糖上升速度更快,且极易油脂摄入超标、膳食纤维不足。建议选择一些粗粮,比如玉米饼、小窝头、杂粮粥等。

饮品选低

所谓“低”有两层意思:一是如果想喝饮料,建议选择热量较低的饮品,如白开水、茶水、菊花茶、大麦茶等,避免摄入过多精制糖,加重代谢负担;二是如果要喝酒,建议选择度数较低的。因为,酒精也是产能物质,1克酒精可产生7千卡热量,仅次于脂肪,会导致肥胖,刺激胃肠,增加肝肾负担。如果实在有需要,建议少喝。例如,酒精度是5度的啤酒,男性不要超过500毫升,女性不要超过300毫升为宜。



油煎+大火 煮出乳白汤

●云无心

做鱼汤时要想让汤颜色浓白,需要在煲汤过程中用大火猛煮,这样能起到一定的“搅拌”作用,让汤中的油滴分散成一个个肉眼看不见的小油滴,它们便能散射光线,使汤呈现出白色,这跟砸碎的玻璃呈现白色是同样的道理。骨头、猪蹄、鱼这些胶原蛋白含量高的食材都比较容易煮出白汤。炖煮之前适当煎炸,更有利于蛋白质溶解到水中,也有助于产生白汤。对于鸡肉、鸭肉等不容易炖出白汤的食材,如果非要白汤效果,可直接加一些牛奶、奶油、奶粉,或用电动搅拌机搅拌。



春季百花开 美容养颜时

●王宜

春回大地,万物复苏的时候泡上一杯美容养颜茶,养生养颜一举两得。

桂花红枣茶

原料:桂花3克,红枣5个。方法:用开水冲泡。使用:每日两三次。功效:补气养血,散寒暖胃,化痰散瘀。

适用:气血虚弱,上火痰多,胃痛,牙痛。

桂花性温,能够散寒,更适合凉性体质的人,有祛寒养胃的功效。如果感冒了嗓子发炎,最适合喝一杯桂花茶,这对康复有很大的帮助。另外,桂花红枣茶对于胃痛、腹痛、牙痛、口臭也有一定的效果。

槐桑茶

原料:槐花6克,嫩桑叶10克。方法:沸水浸泡。

服用:代茶饮。

功效:清肝明目,兼以疏散风热。

适用:肝热或风热目赤。

注意:先沏槐花,在临喝茶的时候再放嫩桑叶,温度过高会损失桑叶的挥发油挥发,降低功效。

槐花味苦,性微寒,归肝、大肠经。生槐花苦寒之性较强,长于清肝泻火、清热凉血;炒槐花苦寒之性缓和,其清热凉血作用弱于生品,用于脾胃虚弱的出血患者。

菊花茶

原料:黄菊花6克,茶叶6克(绿茶)。

方法:水煎服。

服用:每日2次。

功能:祛风清热解表。

适用:风热感冒,头痛发热。

黄菊花性味苦寒,清热解毒疏风的作用较强,故常用于外感头痛发热、疮疡肿毒及目赤肿痛等。

荠菜,春季护生草

●刘绍贵

荠菜,亦名护生草、地菜、鸡心菜、净肠草等,作为药用首见于唐代医药学家孙思邈所著的《千金要方》。中医认为,荠菜味甘、淡,性偏凉,具有清热利湿、凉血止血、清肝明目、健胃消食之效,可治疗因湿热导致的泄泻、痢疾、小便不利,以及吐血、咯血、尿血、崩漏、目赤疼痛、小儿疳积等。

民间食用荠菜的历史相当悠久,《诗经》《礼记》中均有记载,取其护生、养生之长。阳春三月正是荠菜生长较为茂盛和鲜嫩的时节,江南地区一直

流行着“三月三地菜煮鸡蛋”的习俗,即用新鲜荠菜与黄豆、路路通或生姜、红枣一起,和鸡蛋共同煮食。或取粳米100~150克煮粥,将熟时放入洗净切段的新鲜荠菜60~100克,稍煮,加盐调味即成,此荠菜粥很适合饮食积滞、食欲不振的人。现在人们最常做的是用鲜嫩荠菜包饺子,堪称春季时鲜。不过要注意的是,荠菜性凉,脾胃虚寒者不宜大量食用。

另外,将荠菜晒干研粉,洒入凉席之下,可预防蚊虫叮咬;取干品煮水外洗皮肤,还可治疗湿疹。

剥皮皮虾,先抽掉它的“裤腰带”

文怡



剥皮皮虾绝对是技术活,但凡爱吃它的人都被扎过,而且费半天劲也剥不出完整的。今天,我就教大家一招。

从上往下数,找到皮皮虾的第4个关节,这可是它的“裤腰带”,把壳剥下

来,再一手捏着剩下的壳反方向一掰就搞定了。

剥下背上的硬壳,尾巴和旁边的两只“脚”稍微用点劲一掰就掉了,头也一样。剥完虾壳,用手轻轻一推,肉就分离出来了。需要注意的是,剥虾尾部时要慢点,别硬扯,可以先撕掉两边连着的“筋”,然后一扭即可。

皮皮虾好不好剥,除了方法要得当,新鲜度和肉质饱满度也很重要。虾煮完后用手捏一下,如果感觉里面空空的,说明肉质不够肥,也不好剥。

低温牛奶

有啥优势

●张双庆

为什么有的牛奶可以随意放,而有的牛奶必须放在冰箱里?这些低温储存的牛奶与常温牛奶有什么区别,又该怎么加热?

低温牛奶更新鲜天然。低温奶又称巴氏牛奶、鲜牛奶,是以百分之百的生鲜奶为原料,生产加工中采用72℃~85℃的温度加热10~15秒,杀灭牛奶中的大部分有害微生物来保证牛奶质量安全,同时最大限度地保留牛奶的营养成分和纯天然风味。低温牛奶需冷藏保存,保质期为7~10天。

常温牛奶也叫超高温灭菌牛奶、灭菌乳,是以生鲜牛奶或复原乳为原料,用135℃~150℃的高温灭菌处理4~15秒,破坏了牛奶中可生长的微生物和芽孢,灭菌的同时也会损失一定的营养,但它的优势是保质期长,能在常温下保存1~8个月。

低温牛奶营养保留多。牛奶含有蛋白质、脂肪、乳糖、钙和维生素等营养成分,低温牛奶中的营养成分几乎得以完全保存,尤其是其中珍贵的乳铁蛋白、免疫球蛋白和维生素等。常温牛奶在经过超高温处理后,其中一些不耐热的营养成分会被破坏,可溶性钙会有所损失。但常温牛奶更方便储存,其中蛋白质和钙的含量与低温牛奶相差不大,仍能满足我们对牛奶的主要需求。

微波炉加热营养损失小。具体采用哪种加热方式,以不破坏牛奶营养为目的。微波炉属于瞬间加热,水分子剧烈碰撞产生高温,加热时间短,可保留大部分营养。用锅煮和热水温牛奶,由于不容易控制温度和加热时间,会造成营养物质破坏和流失。尤其要提醒的是,千万别图省事把塑料袋装的奶直接高温加热,这样易使塑料中的添加剂释放出来,对健康不利。