

## 快乐厨房



节后不妨这样吃——

## 尝尝排毒消脂的家常菜

□记者 杨柳 通讯员 王学斌

正月十五一过,这年就算过完了。过新年,走亲访友吃大餐,很多人经不住诱惑放开肚皮尽情吃喝,腹胀、便秘、头昏……各种问题就来了。还有不少人利用春节补觉,多吃少动,多余热量自然会转化为脂肪堆积在体内,让爱美的女士苦恼不已。

节后如何将自己疲惫的身心调理好,尽快恢复到正常状态,记者特地采访了市中心医院营养科主任王朝霞,请她来教读者做几道适合节后食用的家常菜。

## 排油解腻 de 水果沙拉

春节期间,大鱼大肉吃多了,体质易酸,身体容易疲劳,精神萎靡不振,这时候应该补充一些碱性食物。据王朝霞介绍,水

果、蔬菜及菌类、海藻类、豆制品都属于碱性食物,换言之,低热量的植物性食物几乎都是碱性食物。

多吃碱性食物有益健康,王朝霞还给我们推荐了一道简单易学的家常菜——酸奶水果沙拉。

水果沙拉的做法很简单,将你喜欢的水果去皮切丁,再倒入酸奶,轻轻搅拌均匀,一盘色泽亮丽、清香扑鼻、酸甜可口、营养丰富的酸奶水果沙拉就做成了。

苹果、香蕉、火龙果、猕猴桃、哈密瓜等都可以制成沙拉。需要注意的是,水果沙拉最好现做现吃。如果要事先准备,也得放入冰箱的冷藏室,而且时间最好不要超过一小时,因为时间长了,切开的水果不新鲜,口感和色泽也就大打折扣了。

山楂,可以用山楂糕代替。

具体做法:先用山楂煮水,如果没有新鲜山楂,将山楂糕切成小块,用水煮化,红亮亮、酸溜溜的山楂汤就做好了,将苹果洗净削皮后,切成小块,放进山楂汤再煮一小会儿,还可以再加入一点儿粉芡,这样山楂苹果汤会更加黏稠,若要口感更好,还可以加入少量冰糖。

## 排毒养颜 de 木耳炒猪血

假日里不科学的饮食、不合理的作息习惯等,都可能导致身体内部毒素增多,危害健康。

那么日常生活中又该如何来排毒解毒呢?哪些食物对排毒养颜有效呢?王朝霞介绍,蜂蜜、胡萝卜、海带、木耳、黄瓜、猪血、茶叶、菌菇、绿豆、葡萄被誉为十大排毒食品。这些具有排毒功能的食品,能够帮助清理体内有害物质,保持五脏和体内的清洁。

王朝霞推荐了一个家常菜——木耳炒猪血。需要用到的原料有木耳和猪血,作料为花椒、葱、姜、蒜、鸡精和盐。

首先把木耳泡发,撕成小片,把猪血切成薄片,用开水焯一下,猪血变色后即可,捞出备用。

锅内放入少许油,油热之后,放入花椒,待花椒变色之后,倒入葱、姜、蒜爆香,倒入焯好的猪血,翻炒两下,再放入木耳,继续翻炒,快熟的时候放入适量盐和鸡精,翻炒片刻即可出锅。

## 养胃助消化 de 山楂苹果汤

春节期间,各色美食诱惑我们胃口大开。可是,每每饱餐一顿后,又难免出现胃胀等消化不良的感觉。那就赶紧试试这道酸甜可口的山楂苹果汤吧,可以养胃助消化。

这道菜做法也不难,原料就是山楂和苹果,这个季节买不到新鲜

## 美食密探

## 春天都来尝尝鲜

春天到了,除了和煦的微风、烂漫的花朵,春天还带给我们很多鲜美的野菜。春天里,我们可以吃到哪些野菜呢?这些野菜又是怎么做的呢?

这里,小编向广大“美食密探”发出征集令,把你知道的适合春天尝鲜的野菜种类和烹饪方法推荐给大家,咱们一起来分享美食、分享快乐!

报名方式:将你知道的野菜种类和烹饪方法发至 Email:lywbyl@163.com,附上你的食后感,用你的文字带领大家在春天里好好尝尝鲜。(最好能附上美食图片)

你的报料一经采用,即可获得价值60元的就餐代金券,快快参加哦!



酸奶水果沙拉



山楂苹果汤



木耳炒猪血

## 滋味人生

□董行

## 爱上炸酱面

最初对炸酱面产生感情那会儿,我还是个幼童,嘴馋的我终日好像个跟屁虫似的尾随在厨房里忙碌的老祖母身后。老祖母是位善于烹饪的好手,她总能变着法把那些大众蔬菜烹煮得有滋有味。

在凉面、拉面等诸多的面中,因这炸酱面滋味醇厚、鲜咸适口,所以最受我们全家的青睐。每逢做炸酱面之前,老祖母总会颤巍巍地迈着小脚去老字号的酱菜园购来上好的面酱。

祖母常说,这上好的面酱才

能在炒制中提鲜提味,这是做好炸酱面的关键。老人家做炸酱面十分讲究,酱一定要用干黄酱,猪肉则是精肉和肥肉三七搭配,分切成小丁。随着一年四季的变化,那拌面吃的“面码儿”几乎是不重样。青蒜苗、香椿芽、豆芽菜、小水萝卜、黄瓜丝、韭菜段等都能配着面吃。每当老人家为我盛好面,我都会多放上些“面码儿”,而后舀上一大勺香喷喷的炸酱,一阵风似的飞出厨房,坐在家门旁的石墩上,一边用筷子拌着面条,一边吃得啧啧有声。每每那时,胡同里

的其他孩子就会向我投来羡慕的眼神。

现在想想真是好笑,在众人面前显摆着吃碗喷香的炸酱面,这在我的童年里竟自感是一件顶有面子的美事。

当我穿越岁月的时光隧道,当我吃遍了天下美食,而让我难以忘怀的仍是那家常饭。那记忆中饱含了情感的食物是藏在心灵深处的。正如我钟爱的炸酱面,每次食之就感到心里暖融融的,倍感亲切和舒服。一直觉得炸酱面和我缘分不浅,它曾在无数个



饥肠辘辘的日子里给我滋润和给养,它作为承载亲情的使者,让人间的真爱随着它的香味四溢而散发出家的温馨。

相信许多和我一样喜爱炸酱面的人都在心里拥有过和炸酱面有关的真情故事,并以各自的独特烹煮方式,炸出千般滋味,煮出万种思绪。

## 美食快讯

## 绿色蔬菜补充纤维

长假过后要特别注意膳食纤维的补充。膳食纤维之所以容易不足,是因为摄取的新鲜蔬果不足,再加上节日期间运动量减少,会出现便秘或排泄不顺的情况,所以要多吃新鲜的蔬菜,少吃肉,以补充足够的纤维。

一日三

餐最好用素食慢慢调节,早餐是一定要吃菜的,像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜最好当主食来吃,这些含有叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维素的蔬菜不仅营养丰富,还具有调理肠胃的功能。

## 清淡食物配粗粮

吃了几天的大鱼大肉,想必也吃腻了,这时候要多吃点儿清淡的东西让肠胃慢慢恢复到正常状态。

专家建议,节后几天的主食要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等,要注意增加绿色蔬菜的比例。

同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜汤、小米粥、面条汤等,不妨配点咸菜,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让已经“不堪重负”的肠胃休息调整。

## 吃水果平衡消化

节日吃的美食很多是煎炸食物或甜点,多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞,导致便秘或腹胀;而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿,造成虚湿积滞,引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能,水果是相当有效的。

橙汁能很好地调整消化机能,有消除热滞的作用,这两天不妨多喝几杯橙汁,不过要在吃完饭1~2小时后再喝,否则吃饱后立即喝,只会加重胃部负担。此外,不妨买点金银花、菊花、木棉花,加点蜜枣煲水喝,不但香甜可口,还有助消化。

## 多喝开水解油腻

节日里,每顿饭菜都少不了油腻,所以,大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。利用两三天时间,减少精制米、面、糖果、甜点的摄入,强迫自己多喝水,尤其是多喝白开水,这样可以加快胃肠道的代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌白开水没有味道,那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

(扬子)

(本版图片均为资料图片)