

河洛美食赛牡丹 专家点评很营养

□ 记者 李永高 通讯员 王文净

最是一年春好处，姚黄魏紫笑东风。随着各色牡丹次第开放，河南省第28届洛阳牡丹花会渐入佳境。今天，我们为四方宾客推介几样河洛美食，建议大家在流连国色天香之余，不妨尝尝千年帝都的特色美食，相信会为大家的春日洛阳行留下“色香味俱佳”的美好记忆。

荤素巧做：燕菜、蒸菜

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说，最有河洛风土特色的吃食首推水席。

王朝霞说，洛阳水席包括前八品、四镇桌、八大件、四扫尾，有荤有素，肉蛋菌蔬选料广泛；有汤有水，酸辣甜咸诸味俱全；上菜顺序极为考究，行云流水搭配合理。全席24道菜，片条块丁，煎炒烹炸，一菜一味，且菜品清汁少油，很符合时下讲营养、求滋补的健康饮食标准。同时，可根据用餐人数丰俭自由。

难得的是，水席肴饌中有部分素食，如极品松鱼、秘制脯肉、洛阳海参、焦炸丸等。王朝霞重点推荐的是由周总理亲自定名的洛阳水席首道大菜——素菜荤做牡丹燕菜。

牡丹燕菜主要原料为白萝卜、绿豆粉、银耳、母鸡(做高汤)等，入

口香而不腻，清而不淡，脆中有韧，清爽如素，馥厚似荤，营养丰富，具有提高机体抵抗力、促进生长发育、帮助消化吸收、防癌抗癌、解毒醒酒的功效。

适宜人群：一般人皆可食用，特别能帮助食欲不振、消化不良者增进食欲、促进消化；脂肪含量低、热能低，适合高血脂症、肥胖等人群选用；具有养颜排毒作用，适宜爱美女性。

慎食人群：制作过程中用了胡椒、醋、高汤等，具有刺激性，且富含膳食纤维，消化性溃疡患者慎用，溃疡病活动期，忌食；萝卜性凉且有促进排便的作用，因此，腹泻、慢性结肠炎等患者慎用。

第二样荤素巧作是荤素两蒸，请市医学会营养学会委员、市妇女儿童保健中心的营养师郭云香向大家介绍吧。

蒸菜是洛阳人居家时令小吃，

有蒸时蔬和荤菜两种。

蒸时蔬，即时令菜蔬如茼蒿、胡萝卜、榆钱、槐花、白蒿、长豆角等都可以拌上小麦粉或玉米面上锅蒸。

蔬菜本身有提高机体免疫力、防止便秘、排毒养颜作用，拌面上笼蒸的烹调方法能最大限度保证营养成分不流失；调汁所用的蒜、姜等富含植物化学物质，有抗菌消炎、防病抗癌作用；调汁用的醋也有开胃、消除疲劳、软化血管作用。

荤菜蒸，如黄焖鸡、蒸排骨、粉蒸肉等。

对于蒸荤菜来说，这种笼蒸的烹调方法避免了受热不均匀和过度煎、炸造成营养成分的破坏和有害物质的产生；蒸荤菜所用原料鸡、鱼、猪肉等，有提高机体抵抗力，促进生长发育等作用。

同时，与炒比起来，蒸减少了烹调中油的使用量，有利于预防

慢性病；从食品卫生方面讲，在蒸的过程中能最大限度清除菜品原料的有害成分，餐具也得到充分消毒，避免了二次污染；还能保持原有水分不流失，蒸出来的菜肴比较松软、鲜嫩，更容易被消化、吸收。

适宜人群：老少适用，特别是肠胃不好者，蒸菜比较容易消化吸收；水分多，对一些容易上火及患有慢性咽炎、扁桃体炎、食管炎者也有好处；蒸菜热能低，对减肥者是不错的选择。

慎食人群：消化性溃疡患者慎用；尽管比炒菜时油用得少，但是蒸荤菜原料中本来就含有较高的油脂(鱼除外)，因此依然是高热、高脂肪食品，肥胖症、胆囊炎、胆结石、胰腺炎等症患者慎用；糖尿病患者食用蒸菜时，一定把拌面的热能计算在所要控制的总热量之内。

粗粮细做：浆面条、南瓜饼

市医学会营养学会副主任委员、河科大二附院营养科主任邵玉玲用“一天不吃想得慌”来形容洛阳人对面条的热爱。

她向我们介绍的是洛阳的浆面条、糊涂面、卤面。

浆面条 洛阳的特产，主料是面条，但配料很特别，煮面条的水不是清水，而是绿豆浆发酵制成的酸浆。酸浆爽滑细腻，再配以葱、姜、花生、芝麻、黄豆、芹菜等配料和蔬菜。味美，助消化，老少皆宜。但胃酸过多者，不宜多吃；手术后三日内的病人忌食，以免增加产气量。

糊涂面 糊涂面的原料是玉米面、玉米糝、小米面或高粱面。锅里还要加一些红薯、蔓菁、萝卜条、粉条、黄豆等，再添些干菜和野菜。野菜随时令而定，如苋菜、灰灰菜、榆叶等，味美无毒。汤、面、菜有机结合，清淡易消化，且粗纤维多，易

饱腹，常吃不易肥胖。

浆面条和糊涂面属清淡饮食，能量低，年轻人吃时要配些馍干、拌牛肉、干炸带鱼等，以增加蛋白质的摄入，防止过早饥饿。

卤面 卤面是洛阳人最爱吃的食品，也是当地人寿诞请客的一项礼食。蒜薹和豆角是首选配菜。另外还有五花肉，上笼蒸制后没有汤汁，香而不腻，干而不柴，百吃不厌，但不宜多吃，以免肥胖。

邵玉玲补充说，洛阳面条不仅是美食，而且是一种文化，里面有许多传说和故事。来洛阳旅游的朋友，品一品浆面条，尝一尝糊涂面，饱食一顿卤面，一定会对洛阳有别样的感受。

市医学会营养学会副主任委员、东方医院营养科主任杨春娟为我们推荐了一些有特色的“饼”。

南瓜饼 南瓜在洛阳叫倭瓜，在当地星级饭店、街头摊点，大家都能找到南瓜做成的美食，如甜南

瓜饼、南瓜菜馍等。

杨春娟说，南瓜不仅有较高的食用价值，而且有着不可忽视的食疗作用。南瓜能降低胆固醇和餐后血糖升高幅度、有效预防和缓解糖尿病、动脉硬化，还能及时清除体内毒素和其他有害物质。常吃南瓜，可使大便通畅、肌肤丰美，尤其对女性有美容作用。

适宜人群：一般人都适用，特别适宜于脾胃虚弱、久病气虚、气短倦怠、支气管哮喘、糖尿病人群。

慎食人群：南瓜性温，胃热炽盛、舌苔黄腻者少食；南瓜性偏壅滞，气滞中满者慎食。对于糖尿病患者来说，南瓜虽然有一定食疗功效，但不能代替药物，要适可而止，而且要计算在所要控制的总热量之内。

澄沙糕 入口黏、甜、软、腻，触舌即化。此种美食酒席上一般看不到，它藏于街头巷尾。纯手工制

作的澄沙糕原料只有三样：豌豆、白糖、柿饼。

豌豆是脱肛、慢性腹泻、子宫脱垂等中气不足症状的食疗佳品，哺乳期妇女多食可增加奶量，还有润泽肌肤，增强机体免疫功能，防癌抗癌，促进生长发育，防治便秘、脚气病、动脉硬化等作用。柿饼，由柿子加工而成，具有清热止咳、润肺祛痰、生津止渴、健脾涩肠、止血之功效。

适宜人群：老少咸宜，是高血压、冠心病、肺热咳嗽、胃热口干、咳血、便血、尿血、慢性支气管炎、肝炎、动脉硬化等患者的保健食品之一。

慎食人群：缺铁性贫血患者不宜多食；体弱多病、产后、病后、外感风寒、脾胃虚寒、痰湿内盛者患者不宜食用，糖尿病患者禁食；不要与含高蛋白的蟹、鱼、虾等食品一起吃。

荤素兼备：不翻汤、杂肝汤

汤在饮食中有着极为重要的地位，在洛阳，喝汤已经成为一种文化。

市医学会营养学会副主任委员、解放军150医院营养科黄葵说，洛阳的汤：洛阳有不翻汤、豆腐汤、牛肉汤、杂肝汤、羊肉汤、丸子汤等二三十种汤，近千家汤馆。

不翻汤 据说有上百年历史。做起来简单，吃起来有味。汤的原料是猪骨或鸡肉熬制的高汤，食材有绿豆面做的不翻饼、粉条、海带、金针菇、虾仁、紫菜、鸡血、榨菜丝、韭菜等。

不翻汤味道纯正、酸辣利口、油而不腻、醒酒开胃，颇具洛阳地方特色的民间小吃，很多老洛阳人感冒、发烧或醉酒时最喜欢喝不翻汤，喝完浑身舒坦。

适宜人群：一般人群皆适用，

尤其适用“三高”患者。

慎食人群：过敏体质者慎放虾皮和韭菜。

豆腐汤 豆腐汤的做法有很多种，但洛阳豆腐汤的做法很独特：在锅中放入一大碗水，将一小块姜和一瓣蒜切片，将豆腐切块放入锅中，大火煮沸后转小火慢炖5分钟。汤碗中放入紫菜、葱花、盐、鸡精、胡椒粉。将鸡蛋打散后倒入锅中，起锅将汤倒入碗中即可。

适宜人群：老少皆宜，尤其适宜伤风感冒、脾胃虚寒、寒性痛经、晕车晕船者。饮酒过量者早上喝一碗热乎乎的豆腐汤，立刻就能神清气爽。

慎食人群：豆腐消化较慢，小儿及消化不良、高血压患者不宜多食；痛风及尿酸浓度增高患者慎

食；阴虚内热、邪热亢盛、痔疮患者忌食。

牛肉汤 从营养学上讲，它能帮助人体提高机体抗病能力，还有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效。

适宜人群：对于一般的人群都适用。尤宜于处于生长发育期、术后、病后调养、中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩、胃寒之人食用。

慎食人群：感染性疾病、肝病、肾病及中风患者慎食；黄牛肉为发物，因此患疮疖、湿疹、痘疹等皮肤痒痒者慎用；减肥人士也应少食汤。

杂肝汤 杂肝汤是以牛肝、牛骨及牛杂为主料所制成的。从营养学上看，它具有维持正常生长和生殖机能的作用；能保护眼睛，防止

眼睛干涩、疲劳；对皮肤的丰美也有重要作用。

适宜人群：一般人群都适用。尤其适宜血虚萎黄、眼睛酸涩、视力减退、夜盲、缺铁性贫血、肤色苍白、畏寒等人群食用；经常喝杂肝汤对身体虚弱、血压偏低的症状也会有所改善。

慎食人群：高血压、高血脂、肥胖、中风患者少喝。

总体来讲，不论素汤还是肉汤都对身体大有裨益，大家在观花赏景的同时不妨早起喝上一碗我们洛阳实惠且美味的汤，既养胃，又为一天游玩攒下充沛精力！

其实，河洛美食还有不少，如新安烫面角，偃师肉夹火烧馍、油旋儿，孟津卤肉、羊肉汤等等。其美味，只有您亲自品尝才能体会出来。

