

# 健康过年全攻略

## 团团圆圆过新年 健健康康吃年夜饭

### 剁椒蒸野生大鱼头

**记者尝鲜:**鱼一上桌,那诱人的香味实在让人忍不住先夹一块放入口中,轻轻一吮,骨肉就分离了。肉入口中,继续吮骨品味,香,真香!此菜“湘”味十足,有让人舌尖滴“汗”的快感,又有让人不忍放筷子的鲜香。

**大厨解密:**鱼头先用白酒或料酒腌制几分钟,把用剁椒、味精、白糖、鸡精炒好的作料往鱼头

上放一层,因剁椒较咸,所以切忌放盐。待锅中水开后,将鱼头上锅蒸15分钟,出锅撒上葱花即可。蒸制时间非常关键,千万不能时间过长,否则肉就老了,不好吃。

**营养点评:**鱼头乃鱼之精华,营养丰富,高蛋白、低脂肪,能健脑益智,明目美容,尤其是野生鱼头肉质肥美鲜嫩,是不可多得的无污染绿色食品。



### 口水茄子

**记者尝鲜:**这道菜一端上来就十分吸引眼球,黄色的茄子搭配青红椒,让人看了很有食欲。入口那刻,一股爽滑的鲜香让人回味无穷。虽然是过油菜,但十分利口,外脆里嫩,略带酸甜味。

**大厨解密:**茄子切菱形块,然后拍粉,过油炸一二分钟;用香

醋、白糖、少许老抽、鸡精、味精熬成汁,浇在茄子上即可。

**营养点评:**茄子的营养比较丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。常吃茄子,可使血液中胆固醇水平不致增高,对延缓人体衰老具有积极的意义。



### 茶树菇炖土鸡

**记者尝鲜:**这道菜,光听名字就有一股泥土的清香。尝一口,味道真鲜美,口感真鲜嫩,香而不腻。茶树菇富含植物纤维,能饱吸鸡油,因此此汤口感清爽,并没有一般鸡汤那么油腻。夹一块鸡肉放入口中,肉质细腻、爽滑,围绕着味蕾,肉筋骨香、汤鲜汁浓的感觉油然而生,一切都恰到好处。

**大厨解密:**此菜突出了原汤原味、乡土味的特点,精选农家

小笨鸡,采用砂锅小火炖制而成,调料十分简单,仅放适量盐、老抽、鸡精即可。

**营养点评:**茶树菇营养丰富,在民间有“神菇”之称,含人体所需的多种氨基酸和多种矿物质、微量元素、抗糖多糖、植物纤维等,能降低胆固醇、消脂清肠胃,有防癌、抗衰老、驻容养颜等功效,且风味独特,清香浓郁。茶树菇与土鸡搭配,是保健美容之佳品。



## 好吃家常菜 为春节家宴添彩

□ 记者 刘淑芬 文/图



过年了,当越来越多的人开始选择在饭店吃年夜饭的今天,不知大家是否还记得曾经的温暖:一家人和美美地围坐在一起吃年夜饭。

如果今年年夜饭你不想去饭店吃,又想吃出饭店的味儿,不用着急,记者前来帮你了——本周,记者来到涧西区太原路金地楼饭店,大饱口福的同时,从大厨李鸿那里“偷”得几款金地楼的家看菜,在这里一一道来。如果你有兴趣,不妨在家里小试身手。记者还请来了营养专家王玉玲,为菜品进行营养点评。

### 生炒羊肉

**记者尝鲜:**此菜色泽棕红,鲜香味美,肉嫩可口,加上作为“背景”的非菜,颜色和谐。整道菜鲜味十足,膻味全无。

**大厨解密:**饭店做羊肉大多是上浆、滑油,他们一改传统做法,将切好的羊肉片直接下锅炒,加葱、姜、花椒,加入少许酱油和盐,炒法回归农家味,配菜选非

菜,与羊肉相得益彰。  
**营养点评:**羊肉肉质细嫩,含有很高的蛋白质和丰富的维生素,羊的脂肪熔点是47℃,而人的体温是37℃,也就是说吃多了羊肉不会发胖。韭菜是“养阳”的佳肴,不仅有调味、杀菌的功效,还含有蛋白质、维生素A、钙、磷等,营养非常丰富。



### 铁锅农家菜

**记者尝鲜:**满满当当的一大盆,里面东西特别丰富——有鸡块、土豆、排骨、豆角、玉米等。几种食材混搭烹制的美味,撩起了人的食欲。这道菜吃起来口味咸鲜,营养丰富,让人大呼过瘾。

**大厨解密:**这是一道极受欢迎的菜,集多种肉、禽及绿色时蔬、原粮烩制而成。在锅里炒豆瓣酱,然后放入鸡块和排骨,加入高汤,放老

抽、盐、味精、胡椒粉少许调味,之后放入土豆、玉米炖制,等菜快熟时放入豆角。大厨提醒,土豆块要切得均匀一些,便于同时炖熟。

**营养点评:**此菜具极高的营养价值,含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,对人体生长发育有着极其重要的滋补价值,经常食用此菜,具有温中益气、补虚养精、强筋健骨、补虚益肾的作用。



### 时令菜豆花

**记者尝鲜:**豆花质地细腻,洁白如玉,加入了时令鲜蔬碎,光看这绿莹莹的样子,就好像闻到了春风的味道。这道菜顾名思义,就是豆花和时令蔬菜煮在一起。这是大厨为了迎合健康的理念,专门增添的清淡的菜品,又营养又美味!

**大厨解密:**菜豆花的做法并不复杂,饭店用自制的豆花加上

些时令菜熬制而成。市民在家里做这道菜,可以上街买来嫩豆腐,将其打碎,加入青菜碎,加水、放盐和少许味精煮开,最后勾上薄芡即可。

**营养点评:**常吃青菜和豆腐对身体是非常有益的,此菜品菜香味浓郁、口味清淡鲜美,油脂很少,含有丰富的维生素和叶绿素,是减肥人士理想的瘦身菜。



## 菠萝+牛奶=美味+保健

近期洛阳的天气异常干燥,很多人被嗓子疼痛和咳嗽折磨得烦恼不堪。

菠萝又称凤梨。经医学研究,很久以前,人类就懂得利用菠萝中的菠萝蛋白酶来舒缓嗓子疼和咳嗽的症状。

营养专家也建议:当出现发烧、咳嗽、嗓子疼等明显症状时,除躺在床上安静地休息外,不妨饮用一杯新鲜的菠萝汁,它有降温的作用,还能有效地消除支气管的炎症。

可是,菠萝虽好,皮却难剥。而且还有一个麻烦:食用新鲜菠萝时,一定要用食盐浸泡后才能食用。怎么办?去买小贩们推车上用一次性筷子扎着卖的菠萝?No! No! No! 卫生难保证,那泡菠萝的盐水不知道多久没有换过了。

愁什么?去超市转一转吧!只有想不到,没有买不到,市场上现在有现成的菠萝牛奶,不仅富含丰富的菠萝汁,还含有人体必需的蛋白质。

解放军第一五零中心医院消化内科住院医师彭晓认为:菠萝具有解渴、减肥、美容、保健等多种功效。

菠萝既是解渴的珍品,又是良好的减肥健康水果。菠萝果肉中含有菠萝酶,有帮助消化蛋白质、治疗支气管炎、利尿等功效。

菠萝可促进血液循环,降低血压,稀释血脂,对预防动脉硬化及冠状动脉性心脏病有一定的作用。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁能有效地酸解脂肪,加速减肥。如果你常常因为食用肉类过多而烦恼的话,菠萝蛋白酶能有效地

分解食物中的蛋白质,增加肠胃蠕动,可以预防脂肪沉积。

菠萝含有16种天然矿物质,能满足人体每日所需的营养。菠萝富含B族维生素,能有效地滋养肌肤,防止皮肤干裂,滋润头发,使其保持光亮,同时也可以消除身体的紧张感和增强机体的免疫力,还能消除老年斑并降低老年斑的产生率。

在牛奶中加入菠萝汁,使牛奶的口感更加独特,营养价值大大提升,适合一年四季饮用。

(杨寒冰)

天天饮水 营养健康  
巨尔乳业温馨提示

## 饮酒过量防“心”受伤

□ 记者 朱娜 通讯员 路书斋

过年喝酒是不可避免的,但要悠着点,千万不能喝趴下。

近日,我市某医院的一名医生在与同事聚餐时,一时兴起喝了4两白酒,突然脸色苍白,昏倒在地。幸亏同事们,用最快的速度送他到医院,经诊断,该医生是喝酒诱发的恶性心律失常,经过电除颤,终于将他从死亡线上拉回。

令人奇怪的是,该医生的冠脉造影并没发现心脏血管有狭窄和堵塞。那么,为什么会发生恶性心律失常呢?市中心医院内科系主任王晓阳表示,患者可能工作压力比较大,睡眠不能保证,喝酒只是导致他发生恶性心律失常的诱因。

春节期间也是饮酒高峰,王晓阳提醒市民,根据自己的情况适量饮酒,不要因为情绪

激动而多饮酒或饮酒过猛。如果近期工作忙碌,精神压力较大,身体感到疲劳,也不要过量饮酒。因为,过量饮酒也有可能诱发冠心病。

另外,服用先锋霉素后不能饮酒,否则会发生双硫醒样的恶性反应。如果在服用先锋霉素后饮酒,5-10分钟,病人脸上开始发红、潮红并头痛,严重者会出汗、虚脱、血压下降、烦躁不安、视力模糊、呼吸困难,甚至发生休克。这种反应可持续30分钟甚至几小时,轻重程度与用药量和饮酒多少成正比。如果发生剧烈反应,可导致病人呼吸抑制、血管性虚脱、心律不齐、急性充血性心力衰竭、甚至惊厥和死亡。

此外,饮用料酒、药酒、人参蜂王浆、藜香正气水等,也不能再用先锋霉素。

## 葡萄酒:健身驻颜添喜庆

如果说葡萄是“水果中的美女”,令人垂涎欲滴,那么葡萄酒则是“饮品中的妖姬”,浑身散发出诱惑的气息,令人不能自已。

李时珍在《本草纲目》中记载:葡萄酒具有“暖腰肾,驻颜色,耐寒”的功效。现代科学研究更是发现,人体必须的26种氨基酸,有8种在人体内不能合成,必须由天然食物供给,而葡萄酒含有23种之多,其中人体不能合成的8种全在其中。美国《时代》周刊也将葡萄酒列入现代人最佳的营养食品之中。

市中心医院大夫陈珂介绍,葡萄酒具有增进食欲、滋补人体、帮助消化、美容减肥、防治心血管疾病、抗癌、抗衰老等多种功效。

葡萄酒绚丽的色泽,清亮透明的形态,使人心旷神怡;倒入杯中,果香、酒香沁人心脾,所有这些使人处于舒适、愉快的状态中,有利于身心健康。

葡萄酒中含有的糖、氨基酸、维生素、矿物质等可以不经消化,直接被人体吸收。葡萄酒中的酚类物质具有抗氧化的功效,可延缓衰老。

葡萄酒能刺激胃酸分泌胃液,每60-100克葡萄酒能使胃液分泌增加120毫升。葡萄酒中的单宁物质,可增加肠道肌肉系统中平滑肌肉纤维的收缩,调整结肠的功能,对结肠炎有一定疗效。

葡萄酒有减轻体重的作用,每升葡萄酒中含525卡热量,这些热量相当于人体每天平均所需热量的1/15。葡萄酒能直接被人体吸收,在饮酒后4小时内能全部被消耗掉,而不会使体重增加。所以,经常饮用葡萄酒的人,不仅能补充机体需要的水分和多种营养素,且有助于减肥。

陈珂说,葡萄酒并非越陈越香,需要在适当的时间内饮用,才能品尝出它最巅峰的风味。

若想将葡萄酒贮存一段时间,最好让酒瓶平躺,目的是让软木塞与酒液接触,以保持其湿润。如果酒瓶直立放置,软木塞会过度干燥,空气便会乘虚而入,破坏酒质。

如何处理喝剩下的葡萄酒?可以换个小瓶子来保存。因为瓶中的酒越多,空气就越少,氧化就越慢,保存时间就会越久。也可以把原来的软木塞换一头塞回去,然后放进冰箱保存,温度越低氧化越慢。其实,喝剩下的葡萄酒还有别的用途,比如,可加入其它的饮料,制成鸡尾酒,或者进行一个红酒浴,也是不错的养生方法。(记者 杨寒冰)

### 品酒汇

张裕葡萄酒洛阳地区授权经销商:  
洛阳加蓝商贸有限公司  
地址:九都路广电西商厦西商厦928室  
电话:65222919 13383790222