

5大原则点一桌好菜

□ 记者 朱娜

迎喜迎春迎富贵

接财接福接平安

一家人外出吃年夜饭,点的菜好吃又健康才是王道。想点一桌好菜,需要遵循五大原则。

餐前汤素点儿好

俗话说,饭前喝汤,苗条健康。洛阳东方医院营养科主任杨春娟介绍,饭前喝汤是很好的习惯。饭前汤要尽量以清淡的素汤为主,避免在餐前摄入大量的油腻荤汤,以免热能摄入过多。同时,大量摄入脂肪容易产生饱腹感,会影响食欲。

点汤时应遵循季节的特点,冬季干燥,可点一些生津润肺、养阴润燥的汤,如银耳莲子汤、青瓜竹荪汤等。如果天气过冷,可以点一道酸辣汤,酸辣可口,能让人食欲大增,还可以暖胃、暖身。

需要提醒的是,对于那些声称放了名贵药材的药膳不要过于迷信。一些中药材的药性,并不适合所有的人,而且偶尔补一次根本不能见效。长期慢性疾病患者不要随意点药膳,其药性可能与正在服用的药物互相影响。

凉菜以爽口开胃为主

凉菜要多点清淡爽口的素菜,数量最好占一半以上。

杨春娟介绍,点凉菜要首选爽口的,既可开胃又能避免主菜油脂和蛋白质过多的问题。姜汁莲藕、洋葱拌木耳、凉拌苦菊等都是不错的选择。近来饭店流行的大拼盘也值得推荐,它是多种蔬菜的大拼盘,不同颜

色的蔬菜有不同的营养,可提供均衡营养。点菜时尽量少选油炸食物,偶尔吃一次油炸食物无关紧要,但是吃放凉的油炸食物易伤肠胃,会引起恶心呕吐;也要少点动物肝脏,因为胆固醇过高,对人体健康不利。

冬季寒冷,体质偏寒的人尽量避免吃凉性蔬菜,如苦瓜、黄瓜、丝瓜、黑木耳等。可选择平性或温性的蔬菜,如洋葱、韭菜、南瓜、山药等。同时注意荤素搭配平衡,荤菜可选择盐水鸡块、鱼块等。如果热菜以辣味为主,凉菜要多点几个甜口或酸口,有爽口醒胃的作用。

热菜多选蒸煮炖

热菜是春节家宴的重头戏,要注意多样化,不论是食材、口感、风味,还是烹饪方式,都应尽量做到丰富多样。

很多人点热菜时会荤菜点得过多,素菜不足。市中心医院营养科主任王朝霞提醒,一定要荤素菜搭配着点,一般一桌宴席,肉类和海鲜占1/3,保证1/2是蔬菜和豆制品,还可以再配一些蘑菇、菌藻类食物。

肉类要少选红肉,多选白肉。如猪、牛、羊肉少选,或适量点一些即可。鱼是餐桌上不可缺少的,从健康角度来讲,鱼类含有丰富的不饱和脂肪酸,对心脑血管有好处。大家可以根据自己的经济状况,选择一些深海鱼类。

选好了食材,菜肴的加工方式也不能忽视,应尽量选口味淡的白灼、清蒸、清炖等方式,既可减少对油、盐的摄入,又能保留食物的营养成分。总之,大家尽量选择蒸、煮、烩、余、炖、卤、煨、拌8种烹调方式做出的菜肴。

粗粮薯类不可少

主食是外出就餐时最容易被忽略的一个环节。忽视主食,容易导致膳食营养不均衡。

由于春节家宴十分丰富,人们总是在吃了 many 菜之后,会担心发胖,所以不愿意再吃主食。王朝霞建议人们,主食可以与菜一起点,一起吃,可以起到控制食量、保护肠胃的效果。她建议大家点“大丰收”这道菜,通常大丰收由玉米、山药、花生、红薯、紫薯等杂粮组成。吃热菜的同时,适当吃一些粗粮薯类,能提供更多的膳食纤维,还能延缓血糖上升,减少脂肪吸收。荞麦面馒头、杂粮煎饼也不错,可以点一些。

为了避免油脂和糖分的摄入,专家不提倡大家点锅贴、炒饭、酥皮点心等食物。

饮料要解油腻、醒酒

家人共同举杯,酒水饮料是不可少的。但饮酒不可过量,根据自己的情况适可而止。饮酒过后,喝一些鲜榨的果汁,可以促进体内酒精的代谢,有一定的醒酒作用。

王朝霞表示,不要给孩子喝碳酸饮料,尽量喝鲜榨果汁,梨汁、橘子汁、苹果汁等。肠胃不好的人,不要选西瓜等凉性饮品,可饮用酸奶。因为酸奶不仅口味酸甜可口,还含有多种酶,能促进消化吸收,调节肠胃内菌群平衡。如果不爱喝饮料,那就泡一壶淡茶吧。淡茶能解油腻,使口气清新。怕喝茶会影响睡眠的人,可以喝大麦茶,这种茶能暖胃助消化。



常喝果汁奶不会长赘肉

怕胖的人,喝口凉水都担心发胖。这话虽然有些夸张,但至少反映了一部分人的心态:为了身材,吃吃喝喝都必须小心谨慎。

王小姐就是一个为了苗条身材而对入口食物异常挑剔的人,但是,她对果汁奶情有独钟,常喝不厌,不见就想。

男朋友取笑她说:“那么怕胖的人,怎么喝果汁奶不怕胖了?”王小姐眨眨眼,抬起下巴歪着脑袋看着男朋友,略带自信地问男朋友:“吃水果会让人发胖吗?”男朋友说:“不会。”“那喝牛奶会让人发胖吗?”王小姐又问。“也不容易胖吧,减肥的人为了补充营养都是喝奶。”男朋友

很自信地回答。“那不就行了,吃水果不会胖,喝牛奶也不容易胖,果汁奶就是水果+牛奶,所以,喝它也就不会胖。”王小姐左手一摊,右手一摆,斩钉截铁地回答。男朋友一听,心悦诚服,决定再去给女朋友买几盒果汁奶。王小姐的“喝果汁奶不增肥”论调有道理吗?东方医院营养师杨春娟的回答是肯定的。

但是,喝果汁奶也有一定的讲究。因为果汁奶不同于纯奶,其营养成分为:每100毫升含蛋白质1克左右,脂肪1克,糖7克左右,供能41千卡,也就是170kJ左右。如果一次饮用450毫升的果汁奶,可为身体提供180千卡,也就是75kJ的热能,相当于50克米面、100克肉蛋类、20克食用油所提供的热能。如果长期没有规律地超量饮用果汁奶,而且是在正常三餐饮食之外,同时又缺乏运动的话,人就容易发胖。

你若是为了苗条和健康,最好在每天上午10时或下午3时饮用果汁奶。平时运动量较大的人,在运动后喝上一两盒果汁奶也是很有必要的。(杨寒冰)



天天饮奶 营养健康
巨尔乳业温馨提示

不同酒不同“品” 喝对酒好养身(3)

白酒最活血

白酒是中国人最熟知的酒,酿造白酒的原料以高粱、小麦、玉米为主。

中医认为白酒可以温血通脉,祛风散寒,适合中风、关节炎、手脚麻木的人喝。风寒初起时少量喝酒,可以预防感冒。

从现代营养学看来,白酒除了酒精含量较高,能够提供能量外,没有任何营养。

少量饮酒可以降低血压,但度数高的白酒却会让血压上升;因为所有的酒精都是在胃中被吸收的,白酒的度数越高,对胃的刺激和损害就越大;90%的酒精都通过肝脏代谢,酒精还会对肝脏造成损害。过量饮酒会造成转氨酶升高、脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等。

另外,长期喝酒还会对心脏和血管系统造成慢性损害。

健康饮用量:成年男性一次饮用高度白酒不要超过50克,38度白酒勿超75克。女性要更少一些。

最佳搭配:凉菜。白酒性热,搭配性寒凉的菜更好,比如凉拌黄瓜、香干炒

芹菜、清蒸鱼等。另外,白酒最适合与药材一起发挥功效。

最禁忌:红油火锅、烤羊肉串等辛辣菜肴,否则会加重白酒的热性,出现口腔溃疡等上火症状。浓茶的刺激性强,喝白酒后喝浓茶,会加重酒精对身体的伤害。

烹调妙用:白酒可去油腻,适合烹调高脂肪的肉类、鱼类和动物内脏。放白酒搓洗动物内脏和软体海产(如海螺、鱿鱼等),不但能去腥,还能去除杂质和黏液。(建保)



品酒汇
张裕葡萄酒洛阳地区授权经销商:
洛阳伽蓝商贸有限公司
地址:九都路广播电视台西侧亚威金港商务 928室
电话:65222919 13383790222