

变个花样吃元宵 有讲究

煮法吃法

营养课堂



河科大一附院皮肤病科协办 电话:64830799

17号是元宵节，元宵节少不了吃元宵。大家吃过很多种元宵，有白糖、豆沙、坚果、巧克力、黑芝麻和水果馅的，也有为糖尿病人特制的咸馅、无馅的。元宵的做法也有很多种，煮、煎、炸等。元宵要怎样吃才更有创意、更有滋味呢？小记给大家介绍几种元宵的新吃法，并介绍一下元宵的正确煮法和吃法。让元宵的美味为您的餐桌增添一分喜庆和新意。

◆**土鸡炖元宵**：锅内倒入适量油，油烧至八成热时，倒入鸡块煸炒。鸡肉炒成微黄色时放入姜片，加入盐、清水，加入的清水以没过鸡块两倍高度为宜。然后，将鸡块和水一同倒入砂锅内，用中火炖40分钟。40分钟后，将小元宵下入砂锅，加适量味精、鸡精、胡椒粉、小葱花，煮至元宵熟即可出锅。这种做法的元宵最好使用无馅儿小元宵，甜馅儿元宵不宜使用。

◆**拔丝元宵**：先用油使锅底光滑，再放上白糖和适量的水熬成糊状。当冒起的大泡呈黄色后，将炸好的元宵入锅，与糖迅速搅拌，迅速出锅，趁热食用，则满桌金丝延伸。

◆**烘烤元宵**：将元宵摆入有食油的铁盒内，入烤箱烤至金黄色，取出盛入小盘内，撒上白糖。如此做法，元宵不仅无油腻感，而且清香甘甜。

◆**穿衣元宵**：可用实心的小元宵下锅煮熟，再滚上炒熟的芝麻，也可以直接用生元宵来滚，让元宵穿上一件“衣服”。先将元宵表皮炸脆，再用银杏仁或其他菜炒一下，最后勾芡，做成甜菜。出锅上盘，互不粘连，冷热皆可食用。

◆**酸奶元宵**：酸奶元宵是元宵中的一道凉菜。先将低脂酸奶盛入碗中，再将煮熟后的速冻元宵过水后码在酸奶中，表面撒上樱桃或是其他水果点缀，一定是秀色可餐。

□ 记者 杨寒冰

◆**椰蓉元宵**：椰蓉元宵的做法有些仿造西点，但做法最简单。只要将元宵煮熟后放在椰蓉里滚一下就可以了。

◆**山药元宵**：将山药洗净，蒸熟，去皮，放在大碗中，加入一些白糖和胡椒粉，用勺压碎、调匀成泥馅备用。最后用糯米粉与山药馅包成元宵，煮熟即可。

吃元宵也有讲究，首先煮元宵就大有讲究。煮元宵的关键是要善于用火，煮元宵的诀是“滚水下，慢火煮，点凉水，勤换汤”。

“滚水下”是说首先将锅中放水，大火将水烧滚开，然后将元宵轻轻地放入滚开的水中，并用勺背慢慢推动，使元宵旋转滚动而不粘锅底。

“慢火煮”是待元宵浮起之后，要迅速改用文火，如果此时仍然还用大火煮的话，煮出来的元宵就会破裂，另外，元宵不断翻动，受热不均匀，也容易造成外熟内生而影响口味。

“点凉水”是在水开以后，可以适当点一些凉水，使锅中的汤保持“似滚非滚”的状态。点三次凉水之后，再煮一会儿，元宵翻滚，心子熟化，皮软即熟。这样煮出来的元宵圆、软、滑、嫩，香甜可口。

“勤换汤”是说在煮过2~3锅元宵之后，如果继续用这种汤来煮，很容易塌锅而且熟得慢，大大地影响了元宵的质量，还容易使元宵夹生，汤又易变稠，应该重新换水来煮。

元宵要小口吃。面对热腾腾、香喷喷的元宵，很多人忍不住想要大咬一口。小孩和老人一定要特别注意，吃元宵一定要缓慢、小口，避免元宵哽住喉头或气管。

另外由于甜馅元宵含高量“糖分”，加上花生、芝麻、鲜肉馅含“高油脂”及“高热量”，大家一定要注意控制食用量。

巧吃元宵 饱口福不伤身

□ 记者 朱娜

再过几天就是传统佳节元宵节了，各种口味的元宵当然是我们的首选，这小小的元宵吃起来也是有大学问的。

元宵煮到稀饭里吃

市中心医院营养科主任王朝霞表示，元宵皮由糯米制成，有健脾养胃的作用。如果只吃元宵，种类有些单调，而且元宵馅也有些腻。而稀饭里的谷物种类很多，红豆、玉米、绿豆、燕麦等，将元宵煮进稀饭里一起吃，不仅摄入的种类丰富了，而且增加了膳食纤维。

需要提醒的是，早晨起床后，人的胃肠功能较弱。而元宵皮黏性高，馅料过甜，吃太多的元宵容易出现消化不良、胃酸、胃胀。大家可以搭配点蔬菜吃，有助消化。另外食后也可以泡一杯普洱茶或乌龙茶用来消食，促进胃肠蠕动。



根据体质吃元宵

元宵虽然味美，但不是人人都适合吃。

王朝霞说，胃肠功能较弱的老人、孩子，大病初愈的患者，不宜吃太多的元宵。因为元宵热能含量高，不好消化，吃得太多会加重胃肠负担。

消化性溃疡患者不宜多吃元宵，元宵不易消化，并且含糖较多，容易增加胃酸分泌，会导致病情加重。

元宵的馅料较甜，糖尿病患者不宜多吃，否则不利于血糖控制。

上述这些特殊人群，真的想吃元宵，可根据自己情况适量即可，但一次最好不要超过3个。

另外，油炸过的元宵不仅会吸附更多的油脂，而且过高的油温还会破坏其中的营养成分，患胆囊炎、胰腺炎的患者不宜食用油炸元宵。

不同酒不同“品” 喝对酒好养身(4)

米酒 最补气

都说喝酒伤胃，可米酒却能养胃。糯米酿成的米酒酒精度数一般不超过10度，能刺激消化液分泌，增进食欲。

此外，糯米有养胃、补气、助消化的作用，酿成酒后，其营养成分更有利于消化吸收，特别适合中老年人、孕产妇、肠胃不好的人以及身体虚弱者。日本的清酒与中国的米酒类似。用糯米酒炖制肉类能使肉质更加细嫩，易于消化。糯米酒还有提神解乏、解渴消暑，促进血液循环、润肤的功效。对下列症状也有一定作用：面色不华、自汗；或平素体质虚弱、头晕目眩、面色萎黄、少气乏力、中虚胃痛、便清等症。

健康饮用量：每天最好别超过500克。

米酒最佳搭配：鸡蛋。米酒煮鸡蛋是南方人给产妇坐月子时滋补的传统食品。在米酒中打个鸡蛋，再加入适量红糖，不但补血补气，还能帮助产妇产下恶露、清洁子宫。

最禁忌：严重胃酸过多、胃溃疡、胃出血的人不宜饮用。

烹调妙用：做火锅调料加入米酒，能增加醇香和回甜。（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

果汁奶：餐前饭后皆宜饮



吴小姐是位追求精致生活的女性。每天几点起床、喝水、吃饭、健身、泡脚、护肤、睡觉……都严格按照人体生理的最佳需求来完成。

最近，她迷上了市场新宠——果汁奶。可是果汁奶作为果汁与牛奶的最佳结合体，到底在哪个时间段喝对人体的效果最好呢？吴小姐很是迷茫。

洛阳市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞认为：果汁奶无论在餐前喝、随餐喝、餐后喝效果都很好，尤其睡前喝，效果更佳。

果汁奶中含有丰富的果汁，果汁中丰富的B族维生素在酸性环境下很容易被人体吸收，餐前喝果汁奶，会加速胃酸分泌。所以，餐前喝果汁奶，有利于B族维生素的吸收。

另外，果汁中的许多成分均是水溶性的，比如维生素C，以及可降低血液中胆固醇水平的可溶性的植物纤维、果胶等。其消化吸收不需要复杂消化液的混合，可迅速通过胃进入小肠吸收。空腹时的吸收

率要远高于吃饱后的吸收率。

随餐或餐后饮用果汁奶，则有利于牛奶中钙的吸收。牛奶与胃液能够充分发生酶解作用，使蛋白质能够很好地消化吸收。食物中的淀粉与牛奶结合，有利于人体消化和吸收。

如果想营养好，又睡眠好，那就晚上喝果汁奶。牛奶中含有一种能使人产生疲倦欲睡的生化物L-色氨酸，还有微量吗啡类物质，这些物质都有一定的镇静催眠作用，并且无任何副作用。睡前喝果汁奶可预防骨质疏松。晚餐摄入的钙，睡前大部分被人体吸收利用。睡后特别是夜里零点以后，血液中钙的水平会逐渐降低，血钙的下降，促进了甲状旁腺分泌亢进，激素作用于骨组织，使骨组织中的一部分钙盐，溶解于血液中，以维持血钙的稳定平衡。此种溶解作用是人体的自我调节功能，时间长了，会成为骨质疏松症的原因之一。睡前喝上一盒果汁奶，牛奶中的钙可缓慢地被血液吸收，整个晚上血钙都得到了补充、维持平衡，不必再溶解骨中的钙，防止了骨流失、骨质疏松症。帮助睡眠、促进钙的吸收，同时又补充了丰富的维生素，睡前喝果汁奶可谓是一举三得。（杨寒冰）

天天饮奶 营养健康

巨尔乳业温馨提示