

## 桌边提醒

常食六种瓜  
清脂排毒

**苦瓜** 中医认为,苦瓜味苦、无毒,生则性寒、清暑泻火,熟则性温、养血滋肝,具有除邪热、解劳烦、清心明目、解乏、解毒、益气壮阳、消暑、减肥等作用。苦瓜中含有生理活性蛋白质,经常食用能提高人体免疫功能,可防癌;它还含有苦瓜素,可刺激唾液、胃液分泌,增食欲。

**南瓜** 南瓜主要成分是水 and 少量淀粉质,富含维生素A和维生素B,具有抗氧化的作用。食用南瓜,可助消化吸收,且其中含有的不饱和脂肪酸,可以通便利尿,有利于减肥。

**丝瓜** 丝瓜性凉、味甘,有清热化痰、凉血解毒、杀虫、通经络、行血脉、利尿、下乳等功效。夏季常食可去暑除烦,生津止渴。丝瓜中所含的皂苷和黏液有利于大便通畅,且含热量也很低。

**木瓜** 木瓜里含木瓜酵素,而青木瓜的木瓜酵素是成熟木瓜的两倍左右。木瓜酵素不仅可分解蛋白质、糖类,还可分解脂肪,促进新陈代谢,从而有助于减肥。

**冬瓜** 味甘淡而性微寒,利尿消痰、清热解暑。由于肥胖人多有内热,冬瓜下气、清热,有助于减肥。

**黄瓜** 黄瓜中含有的丙醇二酸,有助于抑制各种食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。黄瓜还含有丰富的纤维素,能加强胃肠蠕动,通畅大便,且热量也较低。(柯吉)

## 饮食问答

## 瘦肉脂肪最少?

**读者:**我喜欢吃猪肉,尤其爱吃肥肉和五花肉。同事说肥肉的脂肪含量最高,多吃不利于健康,并说瘦肉脂肪少,建议我多吃些瘦肉。请问同事说得对吗?

## 专家回答

其实瘦肉中的脂肪并不少。一般来说,100克瘦肉含有10克脂肪。但是,瘦肉的脂肪含量因动物品种、肉的部位、动物年龄等不同,有很大的差异。比如,瘦猪肉的脂肪含量比瘦羊肉高,而瘦羊肉又比瘦牛肉高,这就是品种之间的差异。排骨肉比里脊肉的脂肪含量高,属于部位上的差异;幼小动物的脂肪比老动物的脂肪含量低,属于动物年龄的差异。尤其需要注意的是,许多人觉得骨头上的肉没什么脂肪,其实排骨肉的脂肪含量高达30%。而猪里脊肉的脂肪含量只有8%左右。要不人们怎么会拿排骨来煲汤炖肉,就是因为排骨肉中脂肪较多,炖着吃香味足口感好。所以,如果想控制脂肪的摄入,吃瘦肉的时候也要懂得选择。

另外,我们通过外表也能看出瘦肉脂肪的多少。比如涮火锅或吃牛排时,那种昂贵的“大理石花纹”牛肉鲜嫩肥美,但潜藏了大量脂肪。据检测,这种大理石花纹的牛肉中脂肪含量可达18%左右。而有的瘦牛肉中脂肪含量仅有4%。所以,我们越是吃到肥嫩鲜美的瘦肉,越应注意,不要过于放纵食欲。(芳芳)

## 营养课堂

## 怎样用调味品更健康



调味是菜肴最后成熟的技术关键之一。只有不断地操练和摸索,才能慢慢地掌握其规律与方法,并与火候巧妙地结合,烹制出色、香俱佳的佳肴。

调味的根据有以下几点:

**1. 因料调味** 新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等,本身具有特殊的鲜味,调味不应过量,以免掩盖天然的鲜美滋味。腥膻气味较重的原料,如不鲜的鱼、虾、牛羊肉及内脏类,调味时应酌量多加些去腥解腻的调味品,如料酒、醋、葱、姜、蒜等,以便减恶味增鲜味。

**2. 因菜调味** 每种菜都有自己特定的味道,这种味道是通过不同的烹调方法最后确定的。因此,使用调味品的种类和数量皆不可乱来。特别是对于多味菜,必须分清味的主次,才能恰到好处地使用主、辅调料。有的菜

以酸甜为主,有的以鲜香为主,还有的菜上口甜收口咸,或上口咸收口甜等,这种一菜数味、变化多端的奥妙,皆在于调味技巧。

**3. 因时调味** 人们的口味往往随季节变化而有所差异,这也与机体代谢状况有关,例如在冬季,由于气候寒冷,因而喜用浓厚肥美的菜肴;炎热的夏季则嗜好清淡爽口的食物。

**4. 调料优质** 原料好而调料不佳或调料使用不当,都将影响菜肴风味。优质调料还有一个含义,就是烹制什么地方的菜肴,应当用该地的著名调料,这样才能使菜肴风味足俱。比如川菜中的水煮肉,其中要用四川郫县的豆瓣酱和汉原的花椒,川菜中用的盐和味精也是其特有的,这样做出来的味道正宗。

烹调过程中的调味,一般可分三步完成。

## 加热前的调味

原料在烹制之前有一个基本的味,同时祛除某些原料的腥膻气味。具体方法是将原料用调味品如:盐、酱油、料酒、糖等调拌均匀,浸渍一下,或者再加上鸡蛋、淀粉浆一浆,使原料初步入味,然后进行加热烹调。鸡、鸭、鱼、肉类一般都要做加热前的调味,青笋、黄瓜等配料,也常先用盐腌除水,确定其基本味。一些不能在加热中启盖和调味的蒸、炖制菜肴,更是要在上笼入锅前调好味,如蒸鸡、蒸肉、蒸鱼、炖(隔水)鸭、罐焖肉、坛子肉等,它们的调味方法一般是:将对好的汤汁或搅拌好的作料,同原料一起放入器皿中,以便于在加热过程中入味。

## 加热中的调味

原料下锅后,在适宜的时机按照菜肴的烹调要求和食者的口味,加入或咸或甜、或酸或辣、或香或鲜的调味品。有些旺火急成的菜,需事先把所需的调味品放在碗中调好,这叫作“预备调味”,也称为“对汁”,以便烹调时及时加入,不误火候。

## 加热后的调味

有些菜肴在色、香、味方面仍未达到要求,因此需要在加热后最后定味,例如炸菜往往撒以椒盐或辣酱油等,涮品(涮羊肉等)还要蘸上很多的调味小料,蒸菜有的也要在上桌前另烧调汁,烩的乌鱼蛋则在出锅时往汤中放些醋,烤鸭需浇上甜面酱,炆、拌的凉菜,也需浇以对好的三合油、姜醋汁、芥末糊等等,这些都是加热后的调味,对增加菜肴的特定风味必不可少。(冰冰)

## 这些食物忌空腹吃



气、吐酸水。

**大蒜** 大蒜含有辛辣的蒜素,空腹吃蒜,会对胃黏膜、肠壁造成刺激,引起胃痉挛,影响胃肠消化功能。

**茶** 空腹饮茶会稀释胃液,降低消化功能,还会引起“茶醉”,表现为心慌、头晕、四肢无力、胃肠不适、腹中饥饿等

**黑枣** 黑枣含有大量果胶和鞣酸,这些成分与胃酸结合,同样会在胃内结成硬块。

**白薯** 白薯中含有单宁和胶质,空腹食用,会刺激胃壁分泌更多胃酸,引起烧心等不适

**糖** 糖是一种极易消化吸收的食品,空腹大量吃糖,人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常值,使血液中的血糖骤然升高,容易导致眼疾。而且糖属酸性食品,空腹吃糖还会破坏体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡,对健康不利。

**香蕉** 香蕉中有较多的镁元素,空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁、钙平衡,对心血管产生抑制作用,不利于身体健康。

**柿子和西红柿** 含有较多的果胶、单宁酸,这两种食物与胃酸发生化学反应生成难以溶解的凝胶块,易形成胃结石

**牛奶、豆浆** 这两种食物中含有大量的蛋白质,空腹饮用,蛋白质将“被迫”转化为热能消耗掉,起不到营养滋补作用。正确的饮用方法是与点心、面饼等含面粉的食品同食,或餐后两小时再喝,或睡前喝均可。(孔实)

**冷饮** 空腹状态下过量饮用各种冷冻食品,会刺激胃肠发生挛缩,久之将导致各种酶促化学反应失调,诱发肠胃疾病。在女性月经期间还会使月经紊乱。

**酸奶** 空腹饮用酸奶,会使酸奶的保健作用减弱,而饭后两小时饮用或睡前喝,既有滋补保健、促进消化的作用,又有排气通便的作用。

**山楂、橘子** 含有大量的有机酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等,空腹食用,会使胃酸猛增,对胃黏膜造成不良刺激,使胃胀满、暖

## 食疗指南

秋季早晨喝粥  
防秋燥

立秋后会有脾胃功能减弱的现象,特别是体虚者。专家介绍,粥是秋季调节脾胃最好的饮食,立秋后早晨喝粥,能防秋燥。

秋季最适宜的粥是玉米面红薯粥。玉米面富含不饱和脂肪酸等营养物质,红薯有祛病延年的功效。

具体做法是:将玉米面100克,先用凉水调成糊状,待水烧开后放入,然后将切成碎块的红薯一并放入,轻轻搅动,以防止玉米面粘在锅底。熬粥时要用文火,中间可点几次冷水,玉米面红薯粥以不稀不稠为好。

另外,专家推荐了几款粥,大家不妨试着做起来尝尝:

**山芋粥:**山芋与粳米同煮,常食可防高血压、动脉硬化、过度肥胖等症。

**芝麻粥:**将芝麻捣碎与大米同煮,可治眩晕、记忆力衰退、须发早白等。

**莲子粥:**将莲子发胀后,在水中用刷子将表皮刷去,抽出莲子放清水煮烂,再与粳米同煮食用。此粥具有健脾止泻、益肾固涩、养心安神之功效,适用于脾虚食少、腹虚带下、遗精尿频、心烦失眠、健忘多梦。

**红枣糯米粥:**山药、杏仁、荸荠、大枣、糯米同煮,放入适量白糖,有健脾胃、益气血、利湿止泻、生津止渴之功效。适合病后体弱及贫血、营养不良、食欲不振、慢性肠炎等患者食用。(杨怀)