



营养早餐 真的很重要

□ 记者 杨柳

早餐是一天里最重要的一餐。俗话说得好：一日之计在于晨。早餐吃得好，能让你的身体一整天都充满活力。

人经过一夜的酣睡，机体储存的营养和能量消耗殆尽，激素分泌进入低谷，大脑机能处于迟钝状态。一顿营养丰富的早餐，犹如雪中送炭，给我们的身体补充必需的能量，让我们神清气爽、精力充沛地去面对新的一天。

由此可见，吃好早餐是多么重要，可是不少人却因为种种原因不吃早餐或不重视早餐。上个双休日，记者通过电话、网络和街头随机调查采访了一些市民，被采访的50人中有30%的人不吃早餐，在剩

下的70%中，又有部分人的早餐是随便应付的。

郑欣在我市某私营企业上班，因为单位的考勤制度非常严格，她每天早晨的时间都很紧张，早餐基本上就是喝一袋牛奶，吃几片面包或饼干，来不及吃的时候就在公交车上解决。

家住珠江路兴隆新村的王淑彩已经退休，她家的早餐通常是将头天晚上喝剩的稀饭热一下，再馏几个馒头，配上一些咸菜。

江亦晨是河南科技大学的一名在校大学生，他的早餐通常是在学校门口的小摊上解决，豆腐脑、胡辣汤、牛肉汤、油条、油饼等。

这些早餐有营养吗？市妇女儿童医疗保健中心营养师陈丽丽告诉记者，一顿营养丰富的早餐应该包括以下四类食物：谷类、肉禽鱼蛋类、奶

制品或豆制品、蔬果类。如果你家的早餐包括了这四类食物，那么恭喜你，你吃的算是营养均衡的早餐；如果只有三类食物，这样的早餐只能算合格；如果只有两类食物或更少，长此以往就会缺乏营养。

陈丽丽说，郑欣的早餐只有牛奶和面包，这样的早餐营养太单一，另外不少面包和饼干中含有大量氢化植物油等反式脂肪酸，这类食物应该少吃。

王淑彩家的早餐合格吗？陈丽丽点评，喝粥最好不要喝隔夜粥，喝粥时可以搭配一个荷包蛋、一份瘦肉和一份蔬果，这样营养就均衡了，至于咸菜，要尽量少吃。

对于大学生江亦晨的早餐，陈丽丽认为，每天早上吃油条、油饼等食物，油脂摄入量过高，最好不要长期吃。



教你一招

6分钟轻松搞定

黑胡椒牛肉



女儿喜欢吃红烧牛肉，但炖牛肉很麻烦。后来，我发明了用微波炉做黑胡椒牛肉，又快又好吃，味道居然和西餐厅里的牛排一个味儿。

材料：牛肉250克，切成两厘米见方的块。

配料：酱油100克，白糖一小勺，盐少许，葱段、姜片、黑胡椒（可根据各人的喜好加量）。

把配料放牛肉块里拌匀（黑胡椒在加热3分钟后放），把牛肉块均匀地摆放在盘子里，直接放微波炉里大火加热，不用覆盖薄膜，先加热3分钟，取出盘子搅拌一下，撒上黑胡椒，再放进微波炉加热3分钟，取出来就可以吃了！

（苏米）

你家早餐吃什么

你家早餐都吃什么？是中式还是西式？营养搭配是否合理？有没有你特别拿手的美味？欢迎你来晒晒你家的早餐，让大家佩服你心灵手巧的同时，还能得到营养师的专业点评哦。晒出你家的早餐，可以把照片和做法发到邮箱 lsfzfk@163.com，也可以拨打电话 13643799115 联系记者。

晒晒早餐

□ 记者 杨柳 文/图

香菇蛋包饭

家住涧西区天津路的谢女士是南方人，一日三餐都离不开米饭，她家的早餐通常是各种炒饭，这个香菇蛋包饭是她最拿手的。

原料：香菇、火腿肠、米饭、芹菜、胡萝卜、鸡蛋、洋葱、盐、鸡精、番茄酱。

做法：

1.香菇、芹菜和胡萝卜洗净后切成丁，火腿肠也切成丁备用。

2.炒锅中倒入少许油，放入葱花爆香后，倒入香菇丁、芹菜丁、胡萝卜丁和火腿肠丁，翻炒2分钟后放盐，然后倒入米饭，翻炒均匀后调入鸡精，盛出备用。

3.将鸡蛋打散，平底锅中倒入少许油，烧至六成热时，将蛋液倒入锅中（碗里留下少许蛋液），待一面凝固后，将炒好的米饭铺在蛋皮的一侧，将另一侧蛋皮折叠过来，将剩下的蛋液淋在边缘封口。

4.盛出后放入盘中，淋上少许番茄酱即可。

营养师陈丽丽点评：

这份早餐营养搭配基本合理，主食米饭提供热量，香菇、芹菜、胡萝卜提供维生素和矿物质，同时含有鸡蛋提供的蛋白质、铁、锌、B族维生素等，但是这份早餐中含钙的食物比较少，因此在中餐或者晚餐中要多食用含钙的食物。



快乐厨房

春食山药

好处多

□ 程俊霞

春天是各种传染病多发之季，为了提高人体免疫力，预防疾病，建议大家多吃山药。中医讲，山药可同时入脾、肺、肾三经，具有健脾、补肺、固肾、益精的功效，常食山药可治疗慢性肠胃炎、肺虚咳嗽、脾虚久泻等症。现代医学研究表明，山药具有大量黏蛋白，对于心血管有好处，而且热量低，是助消化、降血糖的佳品，也是理想的减肥健美食品。

山药可蒸、煮、炒、拔丝，也可煮粥煲汤，家常做法简单快捷。



山药红枣粥

材料：小米、山药、红枣

做法：

1.小米洗净，山药洗净刮皮切小块，红枣浸泡后洗净。
2.锅内加清水下小米、山药、红枣同煮，熬成粥即可。

山药炒肉片

主料：山药、里脊肉

辅料：木耳、青椒、胡萝卜、蛋清、水淀粉、葱、姜、盐、味精

做法：

1.山药洗净刮皮切片焯水，里脊肉切薄片，加盐、蛋清、水淀粉上浆。
2.炒锅内放油，油温时放入肉片滑炒备用。
3.油锅内放入姜、葱煸出香味，先加入山药片、盐、味精，后加青椒、胡萝卜、木耳、肉片，翻炒几下即成。

西红柿炒山药

主料：西红柿、山药

辅料：大葱、大蒜、精盐、味精、植物油

做法：

1.山药洗净刮皮切片焯水。
2.西红柿去皮切小块。
3.炒锅内放油，放葱、蒜煸香后，加西红柿翻炒，最后放山药片、盐、味精快速翻炒几下出锅。

山药鸡蛋汤

主料：山药、鸡蛋

辅料：香菇、香菜、盐、鸡精、味精、胡椒粉、香油

做法：

1.山药洗净刮皮后捣成糊状，鸡蛋打入碗中搅成蛋液，香菇洗净切成丁，香菜洗净切碎。
2.锅中加鲜汤，放入山药糊、香菇丁烧开，加盐、味精、鸡精，淋入蛋液，最后放胡椒粉、香菜，滴几滴香油出锅。