

冬季 最应该 吃什么鱼

冬季是吃鲫鱼的最佳季节，民谣也素有“冬鲫夏鲤”之说。

营养分析

1.鲫鱼所含的蛋白质易于消化吸收，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的最佳蛋白质来源，常食可增强抗病能力，肝炎、肾炎、高血压、心脏病、慢性支气管炎等疾病患者可经常食用。

2.鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效，对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病有很好的滋补食疗作用，产后妇女炖食鲫鱼汤，可补虚通乳。

3.鲫鱼做粥、做汤、做菜、做小吃等，非常适合中老年人和病后虚弱者及产妇食用。

食物相克

鲫鱼不宜和大蒜、砂糖、芥菜、沙参、蜂蜜、猪肝、鸡肉、野鸡肉、鹿肉以及中药麦冬、厚朴一同食用。吃鱼前后忌喝茶。

另外，鲫鱼下锅前，应刮鳞抠鳃、去内脏，特别应去掉其咽喉齿（位于鳃后咽喉部的牙齿）。



特别提示

四类人不宜吃鱼

痛风患者：因为鱼类含有嘌呤类物质，而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱而引起的。

出血性疾病患者：如血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃鱼，因为鱼肉中所含的20碳5烯酸，可抑制血小板凝聚，从而加重出血性疾病患者的出血症状。

肝硬化病人：肝硬化时肌体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，容易引起出血，如果再食用富含20碳5烯酸的鱼类，会使病情急剧恶化。

结核病人：服用异烟肼时如果食用某些鱼类容易发生过敏反应，轻者恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等，重者会出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难、血压升高，甚至发生高血压和脑出血等。

生活小提示

去鱼腥妙计

有人喜欢烧鱼时把姜与鱼一起下锅，认为这样可去除鱼腥。其实不然，过早放姜不能起到去除鱼的腥味的的作用。这是因为早放姜会使鱼体浸出液中的蛋白质阻碍生姜的去腥效果。可以先把鱼在锅里煮一会儿，待蛋白质凝固后再放姜，也可在烧鱼汤的时候加入适量的牛奶或米醋或料酒，同样能达到去腥的效果。

(张 能)



冬季

吃什么肉最补



羊肉

羊肉肉质细嫩，高蛋白、低脂肪，含卵磷脂多，胆固醇含量少。

营养分析

1.羊肉性温，冬季常吃羊肉，不仅可以增加人体热量，抵御寒冷，而且还能增加消化酶，保护胃壁，修复胃黏膜，帮助脾胃消化。

2.羊肉营养丰富，对肺结核、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、营养不良、腰膝酸软、阳痿早泄以及一切虚寒病症均有很大裨益。

相关人群

一般人群均可食用。

1.适宜体虚胃寒者。
2.发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者不宜食用；肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病及发热期病人不宜食用。

食疗作用

味甘、性热，入脾、胃、肾、心经。

温补脾胃，用于治疗脾胃虚寒所致的反胃、身体瘦弱、畏寒等症。

温补肝肾，用于治疗肾阳虚所致的腰膝酸软冷痛、阳痿等症。

补血温经，用于产后血虚经寒所致的腹冷痛。

中国古代医学认为，羊肉是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损之佳品，是一种优良的温补强壮食品。

羊肉除膻法

1.将萝卜扎上几个洞，和羊肉同煮，然后捞出羊肉，再进行烹制，膻味即除。

2.每1000克羊肉放入5克绿豆，煮沸10分钟后，将水和绿豆倒掉，羊肉膻味即除。

3.煮羊肉时，每500克羊肉加入剖开的甘蔗100克，可除去羊肉的膻味，增加鲜美。

4.把羊肉切块放入开水锅中加点米醋（500克羊肉加500毫升水、25克醋），煮沸后，捞出羊肉烹调，膻味即除。

识别绵羊肉和山羊肉的方法

一看颜色。绵羊肉肌肉呈暗红色，肉纤维细而软，肌肉间夹有白色脂肪，脂肪较硬且脆。山羊肉肉色较绵羊肉淡，有皮下脂肪，只在腹部有较多的脂肪，其肉有膻味。二看肉上未去净的羊毛形状。绵羊毛卷曲，山羊毛硬直。三看肋骨。绵羊肉肋骨窄而短，山羊肉肋骨宽而长。

牛肉

牛肉蛋白质含量高，脂肪含量低，享有“肉中骄子”的美称。

营养分析

1.牛肉富含蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜，寒冬食牛肉可暖胃，是冬季的补益佳品。

2.牛肉有补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，化痰息风，止渴止涎之功效。

相关人群

1.适宜于生长发育、术后、病后调养的人食用。

2.患感染性疾病、肝病、肾病的人慎食；黄牛肉为发物，患湿疹、痒痒者慎用。

3.高胆固醇、高脂肪、老年人、儿童、消化力弱的人不宜多吃。

4.过量食用可能会提高结肠癌和前列腺癌的患病几率。

食疗作用

味甘、性平，归脾、胃经。

牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效。

老年人将牛肉与仙人掌同食，可起到抗癌止痛、提高机体免疫功能的效果。

牛肉加红枣炖服，则有助肌肉生长和促伤口愈合之功效。

制作指导

1.烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，牛肉易烂；清炖牛肉能较好地保存营养成分。

2.煮老牛肉的前一天晚上把牛肉涂上一层芥末，第二天用冷水冲洗干净后下锅煮，煮时再放点酒、醋，这样处理之后老牛肉容易煮烂，而且肉质变嫩，色佳味美，香气扑鼻。

3.红烧牛肉时，加少许雪里红，肉味鲜美。

4.牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较多，应横切，将长纤维切断，不能顺着纤维组织切，否则不仅没法入味，还嚼不烂。

备注

1.新鲜牛肉有光泽，红色均匀稍暗，脂肪为洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好，有鲜肉类。老牛肉色深红，质粗；嫩牛肉色浅红，质细而嫩，富有弹性。

2.一周吃一次牛肉即可，不可食之太多，否则会加体内胆固醇和脂肪的积累量。 (康健)