

春节怎样做出健康菜

春节将到,会做菜的主妇又免不了要忙活了,做出美味健康的春节大餐可是件不容易的事哦!健康不可不顾,专家提醒您:少油、少盐、少量、多蔬菜,过年更要注意饮食的科学性。

少油有要诀

少用油炸、油煎、红烧或炖,多用水煮、凉拌、烤或清蒸,不但可以降低热量的摄取,更可减少食物的油腻感和重口味。油炸比煎更不好,炖、红烧的热量也很高,营养师解释,这是因为在炸时,一定会加入油,而每1克的油会产生9卡的热量。若是炸了之后又红烧,因为加了糖,每1克的糖则又产生4卡的热量。

少调味,原味现

自己熬的高汤,鲜味和营养可是各种人工调味料所不能取代的。通常熬制高汤的材料有猪骨、鸡骨和鱼骨。猪骨熬汤汁较浓,适合做浓汤或煨稀饭;鱼骨熬汤汁带腥,只宜料理海鲜;只有鸡骨头熬汤可浓可淡,色清味鲜,最适合用于做菜。

一般来说,营养师在估算食物热量时,对于酱油、盐、味精、醋、葱、姜、蒜都不会考虑,只有油、糖、米酒、淀粉类才会被视为有热量。酱油本身并无热

量,1汤匙醋等于2卡热量,葱、姜、蒜归为蔬菜类,每100克约25卡热量。调味料如酱油或醋,因热量太低,所以不纳入考虑范围;葱、姜、蒜配料通常切碎爆香,通常只加10克,顶多2卡~3卡热量,因此也不算入总热量中。但是1克油脂会产生9卡的热量,1克的糖则是4卡,20克的淀粉如麦粉、地瓜粉会产生70卡的热量,这些材料因含有高热量,应该要控制添加量。

少量保健康



全家团圆吃年夜饭,因为人多,气氛又热闹,很容易无形中大吃大喝,忘了要节制,对长者尤其是大忌。因此如果无法少吃,建议事先控制烹调的分量。年菜不妨按比平常多一餐的量准备,餐后既不会留下剩菜,又可以表达出年夜饭的丰盛。但切勿以某些食物的热量低为借口,就吃一大堆,慢性病患者尤其是糖尿病患者,更应该谨慎控制摄入量。

多蔬果,消油腻

许多人过年不喜欢吃蔬菜,因为觉得不够丰盛,其实过年时很容易吃大鱼大肉,摄取过高的热量,因此更应该多吃富含高纤维的蔬菜和水果。用蔬菜、水果做菜,不但清爽可口,能调剂一下肠胃,而且可以自己变化出各式各样的吃法。例如,包心白菜是火锅、大锅菜或白菜汤的最佳菜肴。萝卜可切块加水煮排骨汤,吃多了油腻的年菜,它是一道爽口的汤品。菠菜、花椰菜滚水烫后吃,也可去除油腻感。烹饪师建议,若将大白菜、红萝卜、马铃薯、芹菜、冷冻的青豆仁和玉米粒全部加在一起,就是一道营养味鲜的清汤,若再勾芡,则变成香甜可口的浓汤。

(立新)

过年饮酒六误区

过年了,亲人相见全家团聚,免不了要喝酒。但有些人在饮酒时存有一些误区,需要纠正。

一、无菜下酒

在无菜情况下饮酒,酒精可被人体迅速吸收,从而加重酒精对肝脏的毒害作用。一般认为,糖有一定的护肝功能,故下酒菜应选择一些含糖菜肴,如糖酥鱼、糖炒花生米及糖拌番茄等。酒精可增加体内蛋白(蛋白补充产品),故也要进食一些富含蛋白质的菜肴。醋可与酒发生化学反应,因而可选择一些加醋的凉拌小菜和糖醋排骨等,以助解酒。

二、先酒后饭

人在进餐时胃往往已排空。如未吃饭就先饮酒,进入胃内的酒可很快地被吸收,进入血液,到达肝脏,这对身体很不利。

三、浓茶解酒

酒精与浓茶同样具有兴奋心脏的作用,两者合二为一,更增加了对心脏的刺激。另外,酒精大部分在肝脏中转化为乙醛之后再变成乙酸,并进一步分解成二氧化碳和水,经肾脏排出体外。而浓茶中的茶碱能促进肾脏发挥利尿作用,使尚未分解的乙酸过早地进入肾脏,从而对肾功能造成损害。

四、饮酒取暖

酒里的酒精被身体吸收以后,能刺激身体表面的血管使其扩张,使内脏的血液



也流到身体表面向外散发热量,使人身暂时感到热乎乎的。但喝酒后扩张的血管不能灵敏地收缩变细而防止血液向外散发热量,于是身体的热量丢失过多,以致先热后冷。

五、烟酒同进

在饮酒时吸烟,肝脏不仅要清除酒精,还要将烟中毒物清除,这就加重了肝脏的负担。同时,烟草在燃烧过程中,可产生氢化氰、一氧化碳及苯并芘等有害物质,而酒精可溶解这些有害物质,使其进入体内。

六、饮酒催眠

科学证明,夜晚借助饮酒而入睡者,常处于浅睡状态,还会出现呼吸不畅、鼾声加重及呼吸暂停等异常现象。特别是心肺疾病患者,入睡前饮酒,有引起心脏性猝死和发生呼吸骤停的危险。

(林芳珊)

浪漫情人节 牵手共相随

2月14日
让您爱的人和您牵手迎宾馆,与浪漫共舞,重温美好回忆……

- ♥ “牵手” 198元 / 对
- ♥ “爱相随” 238元 / 对
- ♥ “爱到底” 568元 / 对

鹤壁迎宾馆为您留下永久浪漫……
红酒无限畅饮……

温馨浪漫的烛光晚餐
金百合婚纱影楼 2008 最新婚纱服装秀
小天使拉丁舞学校精彩演绎
邀您共度难忘之夜……

2008 年梨园春戏曲晚会门票热销中……
预订热线: 3371281 3371282

中州国际集团酒店管理公司管理 最终解释权归鹤壁迎宾馆所有