

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