

·春节餐桌·

·春节餐桌·

过年了,自己动手做顿年夜饭

本版策划:杨雅萍 马芯

营养年夜饭如何做



营养师表示,烹饪方法是决定食物营养的关键;不恰当的方法会导致营养流失,甚至危害身体健康。

煲

每天喝肉汤 多摄入青菜

新春佳节,不少人都喜欢用大盘肉菜来招待亲友,以表重视。

“我们每天荤素搭配的最好是7:3,植物占七成,动物占三成。”曾晓飞表示,而在占三成比例的肉类中,最好从肉汤中吸取,因为肉汤中含有丰富的水解蛋白质,脂肪含量也比较低。

炒

少用油 用好油 温锅冷油

蒸菜最健康 食用蘸酱汁 著名营养专家、中国营养联盟专家委员会副主任委员曾晓飞教

怎样炒菜最健康呢?曾晓飞建议,应谨记“少用油、用好油、温锅冷油”的十字诀。

首先,少用油。原因是高血压、高血脂、高胆固醇等多种富贵病的致病原因都是油脂摄入过量。

其次,用好油。据曾晓飞介绍,有着“液体黄金”美誉的橄榄油已悄然成为市民餐桌上的新宠。

最后,温锅冷油。以往我们炒菜时习惯等到油锅冒烟、油温达200多度才放菜下锅,这样不仅增加患动脉硬化甚至肿瘤等多种疾病的风险,同时还会破坏营养素,影响营养的摄入。

(新春)

馋嘴人士的8道美味菜

香烤茄肉卷

原料:茄子一个,肉馅半碗,胡萝卜,青椒,葱姜末,蒜末,盐,酱油等调味料。

做法:1.先将茄子洗净切成薄片备用,胡萝卜、青椒切成小丁备用。

2.锅里油热后,放入肉末煸炒,加入酱油、醋,把胡萝卜等蔬菜放进去炒熟,加入一点盐和鸡精,盛出来。

3.平锅加热,放少许油,将茄子片煎软。

4.将炒好的肉菜馅,放到茄片上卷好。

5.将卷好的茄子卷放烤箱,180度烘烤10分钟出炉,再撒点炒好的肉菜馅即可,其实还可以蘸自己喜欢的酱料,番茄酱等都可以。

酱烧茄子

原料:茄子撕成块,尖椒切丝,五花肉切片,大蒜切片。

做法:锅里放油,比平时多一些,先放蒜片进去煸出香气,然后放肉片。

肉片发白时,放醋、酱油,并将茄子下锅,不停翻炒。然后放点甜面酱、盐,放尖椒,接着翻炒,谨防糊锅,然后加入一点水,盖上锅盖,焖至熟烂,滴入香油,出锅。

豆豉茄子

原料:茄子、肉馅、大蒜、葱及各种调料。

做法:茄子切片这种花刀,两面都打花刀。

起油锅,茄子放入炸熟捞起。

炸完后的茄子要放到开水中“飞水”,以去掉多余的油。

飞完水后,将茄子捞起,沥干水分。

铁板刷层油,把茄子放上面,放到火上烤。锅里留一点油,把蒜片爆香,倒入肉馅,放入酱油、盐、鸡精,均匀炒熟后,倒入一大勺水。

炒好的肉馅连同汤一齐浇在铁板上,再滴入一点耗油,烧一会儿,关火,撒上小葱末。

香辣茄子

原料:茄子肉末适量,蒜末、姜末、葱末少许,牛肉辣酱(这里面很多豆豉)、盐、鸡精、料酒、生抽、醋、砂糖适量。

做法:茄子切长条,切好后的茄子放盐水中浸泡十分钟,你会发现水变黑了,这时茄子的苦味就去了一些,还可以防止茄子吸油过多。

锅里放油烧热,倒入茄子划油,划熟后捞出控油。

锅中放油,放入葱、姜、蒜、干红辣椒炒出香味,放入肉末、牛肉酱煸炒。

做法:将里脊肉切成细丝,放入碗中,调入料酒,倒入一点蛋清,再调入干淀粉,搅拌均匀,腌制一段时间。

锅中倒入比平时炒菜多一倍的油,大火烧至八成热,倒入肉丝,快速滑散到肉丝变色后,捞出备用,油可以多放些,防止肉丝粘锅,因为用蛋清和淀粉养好的肉丝吸不了多少油,剩下的油以后还可以再用。

锅中留少许的底油,调成小火,倒入甜面酱,搅拌均匀看到酱开始冒小泡就倒入炒好的肉丝,改成大火快速翻炒,使肉丝都挂上酱,出锅前淋香油。

把肉丝放在切好的葱丝上,用焯过水的豆腐皮包着吃。

烤鸡翅膀

原料:鸡翅膀、烤肉酱、蜂蜜、辣椒粉。

做法:鸡翅膀用调料腌制,放冰箱一天,充分入味。

在通风处,风干至表面干爽。

放入烤箱200度烤15分钟,翻面再烤10分钟。

红烧肉炖土豆

炒锅里放油,两大勺冰糖小火融化,到糖变色冒泡后,赶快把肉放进去不断翻炒,煸至油都出来,这样做出来的肉比较不腻。

然后准备热的高汤,大料一包(八角、桂皮、香叶等,也可用现成的炖肉调料包),把炒锅里的肉转至砂锅中,大火烧开,加入一大勺老抽、一勺料酒,然后盖上盖子小火炖1个多小时,感觉肉有半熟时放土豆,时间大约是起锅前20几分钟(检验肉烂的标准,筷子一戳,轻易又进肉里,说明肉烂了)。最后放盐等调料,把汤汁收至粘稠即可。

肉丝炒凉粉

瘦肉切丝,放少许料酒、盐、生抽、生粉,拌匀后腌制几分钟。

凉粉切小方块,韭菜切段。

肉丝过油滑一下变色立刻捞出。

锅里放油,开火,倒入凉粉炒,放些生抽,炒至看到凉粉表面粘糊了,倒入韭菜、姜末和炒好的肉丝快速翻炒半分钟,撒少许盐、鸡精出锅。

(美食)

过年吃饺子搭配什么汤

俗话说,好吃不如饺子,味道鲜美、馅料丰富的饺子一直是人们心中的美味佳肴,尤其是逢年过节,饺子更是餐桌上必不可少的主角之一。

饺子更是餐桌上必不可少的主角之一。但饺子虽好吃,也有其不利于健康之处。一般来说饺子馅多是以肉为主,肉多菜少,吃多了自然会觉得比较油腻,不但口感不适,过多摄入油脂对人体健康也极为不利。

(深报)

客家盆菜香

每逢年节都是客家盆菜飘香的日子。

客家盆菜可用三个字概括:大、多、杂。大,指的是一口炒菜的铁锅足有十多人围坐的餐桌大,需用长把铁铲翻炒菜肴,炒好分别盛进脸盆大的多个瓷盆中。多,指的是下锅的菜量多,因为是一个村或一个家族食用,少则几十人,多则数百人,菜少不够吃。杂,是指盆菜的原料杂,客人以往住在粤闽赣交界山区,靠山吃山,多用猪肉、鸡鸭鹅肉、蘑菇、木耳、笋片、萝卜、白菜、油豆腐、粉丝等十多样原料“荟萃”一锅,现在有的客人迁至近海地区生活,放些鱼虾海鲜,推陈出新,丰富了盆菜的品种。

客家盆菜是名副其实的大锅菜和家常菜,类似北方烩菜,却又不软不烂,保持鲜美,而且露天烹饪,露天进餐,村内空旷的场地一摆几十桌,每桌仅有一盆菜,男女老少欢喜而坐,筷勺交错,那场面甚是壮观、温馨。

客家盆菜虽不高档,但很实惠,荤素搭配,肉香菜肥,红白黄绿,营养丰富,未等品尝,看一眼就食欲大开。与客家围屋一样,盆菜能密切邻里关系,使邻里和睦相处,“大团结”的精神贯穿其中,“你有我有全都有”的纯朴民风由此可见,所以,吃盆菜能感受到浓郁的乡情和旺盛的人气。

(霍无非)

冬季必吃几款“御寒菜”

每年冬季这段寒冷的日子,是最难熬的。从屋里到外面都是冷飕飕的,身体虚弱一些的人就更免不了手脚冰凉了。一冷起来大多数人的第一反应都是多穿衣服御寒,没有错,但这只是表面功夫,把日常饮食调整为御寒的菜单,让身体自发的产生热量来抵御寒冷,才是最根本有效的方法。

肉类和主食 生热量

蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为产热营养素,所以这段时间适当增加主食和油脂的摄入,保证优质蛋白质的供应,让身体自发产热。而羊肉、牛肉、鹿肉、鹌鹑和海参更是被中医认为有益肾壮阳、温中暖下、补气生血的功能,御寒效果最好。

萝卜炖羊肉

原料:羊肉、红枣、白萝卜、白胡椒粒,桂皮,小茴香,盐,冰糖。

做法:将焯过的羊肉放入砂锅,倒入酱油、料酒,最后加入足量的温水。放入红枣和包入了白胡椒粒、桂皮和小茴香、姜片的香料包。中火烧开后,转小火慢炖,到八成烂时,用适量的盐和冰糖调味,然后放白萝卜用中火再炖大约30分钟。

味道:炖羊肉最是暖身,软软的酥酥的又热乎乎,白萝卜也炖得软烂,吃完立马身体就觉得热热的了。

板栗烧鹿肉

原料:鹿肉,板栗,糖,面酱,料酒,水淀粉,干辣椒,葱姜,丁香,盐。

做法:将鹿肉切成小块,用水浸透,用油炸透。板栗用刀破口,加少许盐煮透后去皮。锅里放入葱姜干辣椒、丁香煸出香味,放入炸

好的鹿肉,烹入料酒,加入面酱、白糖和高汤,用微火炖4小时,放入板栗,用旺火烧开,淋入淀粉即可。

味道:鹿肉既鲜嫩又紧致,肉的味道不像猪、牛、羊肉那样气质鲜明,板栗又面又甜。

补充矿物质 不怕冷

怕冷与缺少某些矿物质有关,比如钙、铁和钾。钙在人体内含量的多少,会直接影响到心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋度;血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,体温低、手脚冰冷就是因为缺铁。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。而碘可以促进甲状腺素的分泌,增加身体的产热能力,使基础代谢率增强,皮肤血液循环加快,抗冷御寒。

含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。含碘丰富的食物有海带、紫

菜、发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等。

木耳腐竹大白菜

原料:腐竹,木耳,白菜,蒜,淀粉,鸡汤,浓缩鸡精,盐。

做法:腐竹泡软,木耳泡发,白菜切片。锅里放蒜碎炒香,下腐竹、白菜、木耳翻炒,放盐和鸡精调味,淀粉和鸡汤调成水淀粉勾芡即可。

味道:清清爽爽的一道素菜,但是洋溢着初冬阳光的温暖味道。

辣椒和肝脏 促循环

辛辣的食物比如辣椒、姜和胡椒,这个时期多吃一些,不仅可以增进食欲,还能促进血液循环,提高御寒能力。维生素A和维生素C可增强耐寒能力和对寒冷的适应力,并对血管具有良好的保护作用,主要来自动物的肝脏和新鲜的蔬果。

酸豆角猪肝

原料:五香猪肝,酸豇豆,香菜,蒜,鸡精。

做法:锅里放蒜碎爆香,放入猪肝和酸豇豆,一点鸡精调味,出锅前放香菜。

味道:猪肝的五香味道和酸豇豆一起,是容易下饭的菜,用来拌面也好。(莉莉)

包心菜防癌养胃

包心菜又名卷心菜、洋白菜、包菜等。中医认为包心菜味甘性平,归脾胃经。有健脾养胃、缓急止痛、强壮筋骨、清热利水作用。《备急千金方》称:“久食大益胃、填髓脑、利五脏、调六腑。”

现代医学检测,包心菜富含含维生素C、维生素E、果酸、纤维素、胡萝卜素以及微量元素钼。包心菜有大量的维生素U样物质,这是其他蔬菜所不能及的,这种物质曾被提取做成药品用于防治胃和十二指肠溃疡,具有止痛及促进溃疡愈合的作用。包心菜还含有较多的维生素E,可以增强抗病能力。

此外,从植物学分类中可以看出,包心菜和它所属的十字花科植物萝卜、白菜、菜花等,都含有吲哚类和黄酮类化合物,可分解致癌物多环芳烃,降低胃癌、大肠癌的发病风险。此外,这类蔬菜还含有多种氨基酸及胡萝卜素,能提高免疫力。养胃止痛方:用于因脾胃不和、气血淤滞引起的胃脘疼痛,胃及十二指肠溃疡。薏米100克凉水泡半日,与陈皮20克共煮粥,待烂熟后加入切丝的包心菜200克,文火再煨10分钟,放温后加适量蜂蜜即可。健胃消食方:用于因脾胃气虚导致的食欲不振、腹胀打嗝等。牛肚300克洗净切丝,慢火炖烂,加萝卜丝100克、包心菜200克调味即可。(新月)

