

从宴请奥巴马的食谱说起

国家主席胡锦涛在11月17日晚举行盛大宴会,欢迎来华访问的美国总统奥巴马。宴会菜单“中西合璧”,正餐包括一道冷盘,一份汤和 three 道热菜:翠汁鸡豆花汤、中式牛排、清炒茭白芦笋、烤红星石斑鱼。餐后甜品为一道点心和一道水果冰淇淋。

这个餐单的确是“中西合璧”。鸡是中西兼用的食材,豆花却是绝对中国风格,而绿色蔬菜汁为汤增色,则是西方爱用的方法。这三样食材都有低脂特色,颇符合奥巴马严格低脂的要求。

牛排是西方人的传统美食,但用中国方法来烹调,一样令人喜爱,甚至更加健康。把牛油和奶油改成植物油,把洋葱改成葱、蒜,把番茄酱改为酱油和豆豉……同样的一块牛排,经过这些小小的变革,或许会令西方人在口味上找到新的惊喜。

清炒茭白芦笋是个难得的好菜。它用茭白的象牙白来配芦笋的清翠绿,又用清炒方法来烹调,突出了健康清爽的菜肴特色。从成分来说,这两样食材都是高纤维、高钾、低脂的典范,适合减肥者和慢性病人。西方人极为熟悉的芦笋,配上他们或许从未见过的、极具中国特色的茭白,也是一种中西饮食的交融。

烤红星石斑鱼,采用了烤制的烹调方法,既突出了石斑鱼的低脂肪特色,又令西方人感觉亲切。从报道中不知道调味方式如何,想必会使用略具中国特色的腌渍和调味方式,在西式烤箱的温度下,让风味与鱼肉完美地融合在一起。

餐后的点心,是一道柔美而精致的中式点心,与西式的水果冰淇淋相配。用水果搭冰淇淋,本来就是极其

协调的做法,又有健康的理念贯穿其中,降低了冰淇淋的热量。

从食材比例来说,这份餐单中蔬菜略少,荤食比例略高。如果冷盘中能多提供一些蔬菜,或牛排边上再搭配一些蔬菜,就可以弥补这个遗憾。考虑到宴请双方人员众多,菜谱本来就是众口难调,不可能要求十全十美。不过,若是让奥巴马选择,他可能会建议增加蔬菜。

自从参加总统竞选以来,奥巴马以极其注重健康的生活理念,为美国国民带来了史无前例的健康示范。在这个超重和肥胖者超过60%的国家当中,特别是黑人肥胖比例高于白人的情况下,奥巴马那比例完美、肌肉发达的身材使美国人相信,人到中年之后仍然可以充满健康活力。

完美的身材,当然不是一日之功,而是持之以恒地健康生活的结

果。他和妻子多年来坚持控制食物中的脂肪,减少烹调用油,不喝含有糖分和盐分的水,采用新鲜天然的食材,吃大量蔬菜,特别是有机蔬菜,以提高食物的健康质量。同时,奥巴马夫妇两人都坚持健身锻炼,也要求女儿注意饮食和运动。在竞选期间,甚至有人担心,奥巴马夫妇过度在意健康,有点“脱离群众”之嫌,会失去胖子们的选票。不过,与选一个大腹便便的胖男人相比,美国人肯定更愿意这个身材堪比模特、体能比年龄年轻十岁的人来代表美国的形象。俗话说“上有所好,下必效焉”。一个国家的元首以及第一家庭作为媒体注意的中心,对于国民生活风尚的引导作用不可忽视。热爱健康生活的美国总统全家,或许能够为美国走出肥胖社会带来一些新的动力。

(阿北)

冬天喝羊肉汤 驱寒暖胃利健康

在我的记忆里,逢天寒地冻的冬季,母亲总会时不时割来二斤羊肉,炖一锅羊肉汤,再切一棵白菜入锅,那叫羊肉白菜汤。放学或下班回家,闻到又浓又鲜的羊肉香,让我觉得人间美味非它莫属。盛入碗喝一口,一股暖流从喉至胃再到四肢,特别舒服,特别爽!

时值寒冬,正是喝羊肉汤的最佳季节。据《本草纲目》记载:羊肉,性温味甘,补气滋阴,暖中补虚,开胃健身;可正气祛邪,治畏寒怕热;补元阳,宣气血;对寒暑侵袭、冷热不均、四肢无力、产后虚弱有奇效。故传统中医有“人参补气,羊肉补形”之论,对提高人体素质及抗病能力十分有益。俗话说“冬吃羊肉赛人参,春夏秋食亦强身”。羊肉汤又是最容易被吸收的,俗话说“药补不如食补,食补不如汤补”,所以羊肉汤是滋补的佳品。冬天喝羊肉汤既能抵御风寒,又可滋补身体,实在是一举两得的美事。

现在想喝羊肉汤可比以前方便多了,街上到处都有羊肉汤馆,花几元钱就能让你喝个饱。七一东路光复路口附近的三合羊肉汤馆,其羊肉汤不仅汤鲜、肉美,而且馆里还有清真“十大碗”蒸菜。得闲邀几位好友,一人一碗新鲜热乎的羊肉汤,再要几个蒸菜,边喝边聊,自然是尝人间美味,得难言之妙了!

写着写着又勾起了我的馋虫,不写了,到街上喝羊肉汤去!

(王蒙)

比牛奶更能补钙的青菜

牛奶是人们最容易获得的钙来源。然而,事实上,如果按照营养素密度来计算,牛奶的补钙效益低于青菜。

按照数据计算,100克全脂牛奶能量约为54千卡,含钙104毫克。而100克小油菜含能量约为15千卡,含钙却高达153毫克。那么,按照钙营养素密度来计算,全脂牛奶为104/54=1.9,而小油菜是153/15=10.2,显然要高得多。同时,100克牛奶中的钾

含量是109毫克,镁含量是11毫克。100克小油菜中的钾含量是157毫克,镁含量是27毫克,都比牛奶略高一些。镁本身就是骨骼的成分之一,而充足的钾和镁又有利于减少尿钙的流失。所以,一种食物能够同时供应大量钾、钙和镁,无疑是理想的健骨食品,何况绿叶菜中还含有丰富的维生素K。

所以,按照同样食用量,绿叶菜可能是补充健骨矿物质的更好食品。小

白菜、小油菜、羽衣甘蓝等甘蓝类蔬菜中含草酸较低,对钙的吸收利用妨碍较小。只要有充足的阳光照射,得到足够的维生素D,其中的钙就可以充分实现营养价值。

当然,这并不意味着奶类就失去了它的补钙意义。每日喝250克牛奶,只需要一分钟。吃200克绿叶蔬菜需要择菜、洗菜、炒菜或煮菜,要慢得多。所以,牛奶酸奶照喝,青菜多吃,不是得到的好处更多吗? (阿信)

中国驰名商标
四川小角楼酒



电话:13939486256 王经理 2167666



预存话费
送好礼

最终礼品以当地营业厅所赠实物为准

老客户存话费送礼品

预存金额	分档标准	赠送礼品
88元	24元/月(12个月)	高档床上用品一套或折叠自行车一辆(任选其一)
120元	36元/月(12个月)	高档电吹风一个或电饭煲一个(任选其一)

注: 1、各档送礼品不能重复交叉参与,老客户仅限参与一档;
2、客户分档话费仅限当月使用,如当月之前有分档话费未交不满足分档话费条件。

月租多重优惠

◆一重优惠:即日起,中巨移动有月租客户,月租“交3送0”使用彩铃送食用油、水壶、电饭煲;
◆二重优惠:全球通有月租客户可享受60元包1年月租、30元包2年月租的优惠;神州行有月租客户可享受30元包1年月租、50元包2年月租的优惠。
注: 1、特等奖以上奖品老客户才能参与优惠; 2、月租5元以下(不含5元)客户参与“交3送0”不送礼品。

全球通积分动感地带M值兑礼品

全球通、动感地带登陆www.ha.chinamobile.com河南移动网站“积分兑换”首页,使用积分、M值实现礼品兑换,享受礼品免费寄送服务。

礼品种类:
节日礼品 新奇特奖 时尚数码类 小型家电类 户外运动类
皮具箱包类 厨房用具类 特许礼品类,欢迎兑换

注: 1、以上所有活动礼品数量有限送完为止,活动详细参与要求请咨询当地移动营业厅; 2、活动截止时间以当地营业厅通知为准

■本报地址:河南省周口市周口大道 ■ 邮政编码:466000 ■ 广告许可证号:豫周工商广字第0002号 ■ 本市每份零售价:0.60元 ■ 周口日报社印务中心印刷