

学者一碗夏季健康面



“头伏饺子二伏面”，天气愈发闷热难耐的时候，许多人都想到吃面。不过小小的一碗面看似省事，其实并不简单，吃法、调料、菜码、面条无一不讲究，样样都有学问。今天，中国营养学会理事、中国农业大学食品学院副教授范志红，扬州大学旅游烹饪学院营养师系主任彭景，国家烹调高级技师张亮，一起为大家煮一碗夏季健康面。

二伏来吃面

C 原料 花样面升级营养

如今的面条也不再仅仅是小麦粉那么简单，黄的、黑的甚至绿色的面条都开始出现在货架上。这些五颜六色的面条营养上有什么特别之处呢？

杂豆面滑爽筋道。加入少量大豆粉可以提高蛋白质含量，并加强面条的弹性。加入绿豆粉和杂豆粉可以令面条滑爽可口，同时也能提高营养价值。豆类中的膳食纤维含量丰富，有利于血糖血脂的控制。此外，豆类和谷类还可以起到很好的蛋白质互补作用，增加蛋白质的利用率。

荞麦面营养最好。荞麦面最典型的代表是韩式凉面和日式凉面。韩式凉面是荞麦粉加淀粉制作的面条，日式凉面通常完全用荞麦粉制作。荞麦的营养高于精白面粉，还含有芦丁等保健成分，因此，其营养可在各种面条中拔得头筹。

玉米面要配合豆类。玉米面条的营养价值较高，除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素、维生素等营养物质。此外，玉米面中含硫氨基酸比例高，若与豆类食品同食，则会大大改善氨基酸的平衡。

鸡蛋面增加蛋白质。鸡蛋面不仅营养好，口感也会更筋道。鸡蛋中的蛋白质是动物性蛋白，与面粉的谷类蛋白混合，能让面粉的营养大幅提升。另外，鸡蛋中丰富的维生素和矿物质，也能为面条的营养大大加分。

蔬菜面得买现做的。蔬菜面添加了蔬菜汁，加入了蔬菜的营养。但蔬菜面最好选现做的，如果是挂面，则不推荐购买，因为时间久了，蔬菜中的抗氧化物质会被氧化，起不到应有的保健作用。

最后，杂豆面、荞麦面和玉米面等更适合糖尿病、高血压、高血脂患者。

A 吃法 汤捞炒焖 各有所长

伏天暑热难耐，人们食欲不振，可身体却随着大量出汗流失了许多营养。因此，以前的人就用面条、饺子这种解馋又营养的食物来刺激食欲，补充营养，这应该就是最初“头伏饺子二伏面”的来历。进入现代，苦夏依旧，人们害怕厨房的高



温作业，吃饭就想图省事。而吃面不需要辛苦烹调，搭配好了，还能成就健康美味和丰富营养，自然就成了人们夏日饮食的首选。

捞面：是把面条沥干后加上调料、菜码一起拌食的面。我们常吃的凉面、炸酱

面、拌面等都属于捞面。煮面时，大量的可溶性营养素会溶入汤中，如钾、B族维生素等，所以，面汤要喝，这叫“原汤化原食”。为了让热面条尽快冷却，有的人爱把面条放到冷水中再冲两次，这会加重营养素的损失。

汤面：是指带汤一起吃的面条。我们常吃的番茄鸡蛋面、瘦肉青菜面都属于此类。汤面能把溶解在面汤中的营养素一网打尽，因此，营养比捞面更高。不过，美味的面汤却要少喝，因为其中普遍含盐较高。

炒面：将煮好的面条在凉水中过凉，然后加配料炒制而成。炒面的营养低于捞面，因为炒面时，其中的维生素等会被进一步破坏。同时，炒面通常会被加入更多的油，脂肪含量高。

焖面：焖面是将各种配料先进行炒制，然后将面条放入，加水焖制而成。焖面的营养损失较小。但某些餐馆里为了省时间，把已经煮熟的面条和调料再焖一遍，这样会进一步破坏其中的营养。

B 调料 别忘了芝麻酱

要面条滋味诱人，调料格外重要。其实，调料不光能提供味道，如果应用得当，还能给面条的营养锦上添花。

炸酱补充B族维生素。炸酱通常用黄酱为主料，用肉丁作为配料，因此，炸酱中蛋白质含量较高，B族维生素含量相当丰富，可以弥补一些煮面时的维生素损失。其缺点是咸度往往过高，油脂含量也偏高。若将肉丁换成瘦猪肉馅或牛肉馅，再用不粘锅来炸酱，可降低炸酱的脂肪含量。多配合一些甜面酱和大酱，味道会更加鲜美，并降低咸味。炸酱时还可以加入蘑菇、笋丁、茄条、豆腐干等，进一步丰富口感和营养。

芝麻酱增加矿物质。若用芝麻酱来做面条的调味汁，不仅吃起来方便，营养也丰富。1大勺芝麻酱大概相当于25克的量，其中所含的钙可达200毫克左右，实在不可小看。除了大量的钙之外，芝麻酱还提供了十分丰富的钾、镁、铁、锌等矿物

质，以及大量的维生素E、维生素B1、尼克酸，还有蛋白质和单不饱和脂肪酸。由此可见，用芝麻酱来做面条的调料最理想，唯一的缺点是油脂偏多。

番茄酱能抗癌。番茄酱中含有大量的番茄红素，具有很好的抗癌效果和抗氧化活性。其次，番茄酱中的维生素C可以阻碍某些致癌物的生成。番茄酱中还有B族维生素、膳食纤维、矿物质、蛋白质及天然果胶等。应注意的是，番茄酱中可能含食盐和甜味剂较多，需要控制血糖和血压的人要谨慎选择。

油卤营养最低。葱油面、红油面、酸辣面、麻辣面是人们常吃的油卤面。油卤是用各式风味调料和油在一起拌成的，跟其他酱类调料相比，油卤的营养价值最低，脂肪含量高，若烹调时间过长，会导致其严重氧化。此外，除了脂肪外，油卤中几乎不含其他任何营养素，所以，若用油卤做调料，就要丰富菜码的种类。



D 菜码 配菜起码三种

许多人吃面经常是面条多、配菜少，营养很难达到平衡。其实，菜码并不是可有可无的。反而，为了营养均衡，菜码需要多放，一碗面的蔬菜量最好达到200克以上，种类也要尽量丰富，最好能有以下三种。

蔬菜：如果是生吃，最好现吃现切，以免营养流失、色泽黯淡。常生吃的菜码有黄瓜、萝卜、香菜、西红柿等。另外，将蔬菜焯一下拌入面中也很好。除了常吃的油麦菜、菠菜等绿叶菜，还可以加一些蘑菇。焯菜时在沸水中加入1%的食盐，能减少水溶性营养成分的流失。

豆制品：吃面最常见的营养问题是蛋白质摄入不足。2两面条中的蛋白质只有10克，加上面酱中的蛋白质也满足不了一顿饭的需求。因此，菜码中需要多加一些豆制品，如黄豆芽、煮熟的黄豆、腐竹、毛豆、豆腐丝等。

鸡蛋：如果在面里加个鸡蛋，面条的营养会大大提升。吃汤面时可以将鸡蛋直接打进去做成荷包蛋，但吃捞面时怎么加入鸡蛋呢？不妨学习日式或韩式凉面的方法，将煮熟的整蛋切开放入面中，当然，放个煎鸡蛋也不错。

(据《生命时报》)

周口美食人气榜

订台电话

炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
怡景田园功夫会馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大真园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内)，发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369