



五招让炒饭变营养

很长时间以来，炒饭在人们心目中的“地位”都不太高。在一部分人看来，炒饭无非就是处理剩饭的一种方法，更谈不上什么营养。

首先，炒饭的原料是剩饭，重新加热一次，维生素会有损失，特别是维生素B1，所以，营养价值不及新煮出来的米饭。

其次，经过存放之后，米饭中的淀粉会有一一定程度的老化，质地变硬的同时，消化速度也会变慢，对那些消化不良的人不太适合。

再次，炒饭在炒制的过程中必然要加入一些油脂，会增加炒饭的能量值和脂肪含量，如果把炒饭还当主食吃，就不利于保持体重。

最后，米饭总是要配合各种菜肴，能够保证食物多样性。然而，做成炒饭之后，并没有提供足够的蔬菜，不符合食物多样化的原则。不过，一类吃法是否健康，还不能那么简单地得出结论。其实，只要我们应用一些烹调技巧和营养智慧，炒饭仍然可以纳入到健康饮食当中，可以为食物多样化做出贡献，甚至可以成为糖尿病、高血脂、高血压患者饮食的一部分。要做到这一点，只需用几个小办法：

1.增加食材的多样性。炒饭时不仅可加入鸡蛋，还可加入很多蔬菜，比如香菇、蘑菇等菌类，笋丁、胡萝卜丁、芹菜丁、黄豆芽等耐炒蔬

菜，比如各种豆腐干和煮鸡胸肉粒，甚至还可以放进去一点松子、花生碎、核桃碎等坚果类食材。这样搭配之后，能让炒饭的颜色、口感和味道变得更加丰富多彩，营养平衡也随之改善。

2.减少精白米饭的比例。烹煮米饭时，不妨加入各种杂粮和豆类，比如大麦、小米、燕麦米等，在炒饭时也可以加入甜豌豆、毛豆、甜玉米粒等新鲜种子食材来配合。人们会意外地发现，咀嚼性强、纤维含量高的杂粮，做成炒饭后会更香浓、更美味。

3.减少炒饭的用油量。米饭是淀粉类食品，用普通锅来炒的时候，很容易粘锅。如果用不粘锅来炒，就能避免用油过多和粘锅问题。另外，炒饭时尽量只放一次油。先放油炒香调料，放入蔬菜丁、豌豆丁、香菇丁等，炒到半熟时，加入米饭同炒，最后把鸡蛋打散倒入锅中，令其均匀地粘在米饭表面上，就可以达到少油又美味的“金裹银”效果。

4.控制炒饭的用盐量。因为要把炒饭当成主食，如果加盐太多，就会造成一餐中钠摄入过量的麻烦。所以，炒饭时宜配合多种香辛料，除了最常用的葱花，还可以少量配些小茴香、肉桂粉、黑胡椒、咖喱粉等其他香辛料，增加香气，弥补少放盐造成的口味损失。另外，还可以用鸡

精来等量替代食盐。由于鸡精中的含钠量大约为盐的一半，如果等量替换，既能减少含钠量，又能增加风味，比较容易被人们接受。

5.用少油蔬菜来配合炒饭。虽然丰富配料之后，炒饭已经含有一部分蔬菜，但和一日500克蔬菜、一餐200克蔬菜的目标还相去甚远，而且其中几乎不含有绿叶菜。所以，炒饭不能作为一餐的全部，比如配合一些蔬菜类食品。同时，考虑到炒饭中已经加入了油脂，蔬菜的烹调就应当注意少油，比如把绿叶菜做成白灼、油煮、炒拌、生拌等。

在添加了大量配料之后，炒饭就变成了一种增加食物多样性的简易方法，也是一个避免食物浪费的好方法。

比如说，家里炖了一只鸡，喝了鸡汤，吃了鸡翅、鸡腿，留下白色的鸡胸肉，食之无味，弃之可惜。把鸡胸肉切成小粒，加入炒饭里，配合葱花和胡椒粉的香气，家人就会欣然接受。又比如说，其他配料和米饭的比例达到1:1，甚至更高，就可以把一碗米饭炒成两碗的量，特别是对需要控制碳水化合物的糖尿病人和减肥者很有帮助。

(据人民网)

春季多吃五种蔬菜 增强全家人抵抗力

要想做到全年健康，春季养生就显得十分重要。同时，春季又是疾病的高发季节，在这个季节如果能够增强抵抗力，有可能能保证全年都不生病。

下面，我们就来看看春季养生吃什么蔬菜好：

1.蒲公英

蒲公英是我们都不陌生的植物，但或许没太多人知道，蒲公英其实也能吃，而且好处多多。

蒲公英的根、叶子、花都能吃，略带点苦味，可凉拌也可炒肉，有补中益气、解毒和抗菌的作用。

2.韭菜

韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生

素等营养成分，有健胃、提神、强肾等功效。韭菜还具有调味、杀菌的功效。

春韭吃法多样，既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等，又可做蒸包、水饺的馅料。炒绿豆芽或豆腐干时，加些春韭，格外芳香可口。

3.菠菜

春季是吃菠菜最好的季节，菠菜富含类胡萝卜素、维生素C、维生素K、矿物质(钙质、铁质等)、辅酶Q10等多种营养素。

其中钾对调节血压起到至关重要的作用。高钠低钾是高血压的重要发病因素，因此，膳食补钾，有益降压。

4.山药

山药尤宜于春季食用，它营养丰富，具有健脾益气的作用，可防止春天肝气旺伤脾；能补肾

益精，可增强人体抵抗力。

用大米煮成粥，加入白糖和蒸熟捣烂的山药泥搅匀，可健脾补肺、滋肾益精、强身健体，非常适合体质多病者和中老年人食用。若再加入红枣，则滋补效果更好。

5.菜花

菜花的营养比一般蔬菜丰富。它含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、维生素A、B、C、E、P、U和钙、磷、铁等矿物质，具有防止感染、清化血管、防癌抗癌等功效。

菜花做法多样，可配合各种肉类或是其他蔬菜翻炒，但要注意的是，由于菜花富含水溶性维生素，易受热分解而流失，所以，不宜高温烹调，也不适合水煮。

(据人民网)

周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
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
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
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
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
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
东云阁大酒店	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

现在周口最有名的饭店是哪家？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”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369