

# 炒货怎么买怎么吃更健康

## 营养师中医师这么说



在吃炒货这件事上,除了小孩的安全之外,还有一点必须提醒大家注意。近日,山东省食药监局在其官网上发布消费提醒,近期在抽检中发现部分炒货食品及坚果中过氧化值项目不合格。

“坚果中 40%~50%的成分是脂肪,在储存或是加工的过程中会发生酸败,过氧化值就反映了油脂酸败的程度。”杭州市一医院营养

科主管营养师蒋虹告诉记者。

购买时肉眼无法精准计算出过氧化值,她教大家可从两个方面来判断:一是颜色,酸败的坚果颜色会比之前深;二是口感,酸败的坚果会有种怪味,也就是俗称的哈喇味。

“过氧化值略有升高不会对人体健康产生损害,但如发生严重变质,所产生的醛、酮、酸会导致肠胃不适、腹泻等。”蒋虹表示。

从营养学角度来看,坚果在膳食宝塔中每天推荐的摄入量为 25~50 克,但这是针对健康人群而言,那些患有基础疾病的人,怎么吃就大有讲究。如心血管疾病的人适合吃杏仁,肾功能不好的人则适合吃核桃,数量都以每日 25 克(差不多 15 颗花生米的量)为好,而血脂或胆固醇高的人,摄入量最好低于 25 克。

而从中医养生保健角度来看,“国人讲究药食同源,有不少坚果也拿来入药。大家最熟知的就是核桃,以形补形,益肾养精,补脑生髓;腰果可补肾,唐朝时有本《本草拾遗》中还记载了腰果‘主治渴、润肺、除痰’等。”浙江省中医院中医内科博士孙海燕说。

不过,并非人人都适宜。一方面,坚果本身偏温,再经炒制后,热性增加,所以火气旺的人最好少吃;另一方面,坚果含大量脂肪,患有脂肪肝、高血脂、糖尿病等疾病也得少吃;再者就是坚果还含有丰富的淀粉,平时经常胃胀气、打嗝、消化不良的人也要注意摄入量,而小孩子吃多了也容易积食。(据新华网)

## 每周菜

### 一、用料

猪前蹄 1 只,冰糖 1 块,桂皮 2 片,八角 2 个,香叶 2 片,姜 1 小块,油、盐、生抽、白胡椒粉适量,豆腐乳 1 块,陈醋 1 小勺,啤酒、白酒或料酒适量。

### 二、做法

1.猪蹄收拾干净、剃好后,放入冷水锅中煮。煮开后,继续煮 5 分钟以上,然后捞出来,清洗干净备用。

2.锅里放油,然后放入冰糖,如果是整块的,用小火加热一会儿,锅铲拍一下,冰糖会全部碎,继续用锅铲搅动,出现泡泡后,糖色就炒好了。

3.放入猪蹄翻炒上色,放入八角、桂皮、香叶、姜片,继续翻炒,炒出香味后,放白胡椒粉、生抽、陈醋,再加入半瓶啤酒或二勺料酒或一勺白酒,然后再

## 红烧猪蹄



加开水,倒入高压锅,上汽之后,改中小火压 5 分钟。

4.高压锅汽放完后,把猪蹄倒回锅里,加一块豆腐乳,捣碎,

然后用中小火焖煮,到汤汁收至剩一半时,放盐,然后用大火收汁,美味的红烧猪蹄就做成了。

(综合)

## 一桌健康肉 一锅养生汤

### 牛一桌生鲜牛肉火锅店开业

信阳消息(记者 成兆本)近日,位于 107 国道与行政路交叉口西 50 米处的牛一桌生鲜牛肉火锅店正式开业,嫩滑顺口、爽口嫩肉的火锅,吸引了大批美食爱好者前来品尝。

据了解,近年来,随着经济的快速发展,人们的生活品位也不断提高,对餐饮业提出了更高的要求。既要吃出美味,吃出营养,又要吃出品位,吃出健康,更要享受生活、感受时尚。牛一桌生鲜牛肉火锅店的一班人,以他们的创新意识和独具特色的经营理念,提出了打造“美味火

锅、营养火锅、绿色火锅、生态火锅”的口号,引领经营新时尚,为我市餐饮业带来了蓬勃的生机和活力。

俗话说“食不厌精,脍不厌细”。论做法,牛一桌生鲜牛肉火锅特“讲究”,从选料到刀工,再到涮法和蘸料,成就一锅原汁原味的牛肉。汤是牛骨清汤,经过 8 个小时的文火熬炖;牛来自内蒙古大草原;肉是每天一头牛,新鲜不隔夜;调料是传承渝味火锅百年配方。说起牛一桌生鲜牛肉火锅的特色,该店店长告诉记者:“我们采用手工现切手法,按部

位切割牛肉,部位不同,切法不同,把一头牛的十六种‘鲜’部位和十五种‘鲜’滋味做到极致,让消费者吃到极致。每日一头牛、新鲜不隔夜,牛一桌生鲜牛肉火锅以最新鲜的食材和时尚化的演绎,让信阳美食爱好者重新认识‘鲜’的魅力,品尝食材的原本味道。”

据了解,该店开业期间,推出指定啤酒免费畅饮,小菜、小吃、水果免费等活动,让消费者感受到细致的人文关怀,同时地道纯正的鲜牛肉火锅备受美食爱好者青睐。



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名