

# 年底聚餐,健康吃喝要注意这5点



年终岁末,在面临无法抗拒的应酬时,该如何让身体更健康地度过“年关”?日前,相关专家给大家支了招。

## 在酒的选择上,尽量选择红酒

葡萄酒中的多酚物质有预防血栓的功效,冬季是心血管病的高发季节,少量饮用红酒有助预防此类疾患。

## 饭局开始前,用水果拼盘打头阵

水果中含有大量的果糖和葡萄糖,餐前食用水果能较快地被机

体吸收,提高血糖浓度,水果的粗纤维还会让胃部有饱胀感,有助于控制食欲。

## 水果吃完之后,喝点汤

饭前喝汤不但能增加饱腹感,还有助于滋润肠胃;不但能减少酒类饮品对肠胃的刺激,也有助于肠胃更容易消化、吸收美食。

## 晚上聚餐以素食为主更利健康

这样的吃法,一来可以防止摄入过多高脂饮食,二来素菜中的植物食用纤维有助于肠胃蠕动,可预

防便秘,而便秘(消化内科)是诱发肠癌的重要原因之一。相比于其他荤菜来说,鱼肉所含的蛋白质是百分百的,所含必需氨基酸的量和比值最适合人体需要,也很容易被人体消化吸收。此外,鱼肉含有丰富的镁元素,对心血管系统有很好的保护作用,再加上鱼肉的脂肪多由不饱和脂肪酸组成,有降低胆固醇的作用。

比起炒、炸、红烧等烹饪方法,蒸煮出来的饭菜所含的油脂要少得多,菜肴的营养成分破坏得也较少。此外,红烧的菜品虽然口味甜美,但是含盐量、含糖量相对蒸煮的菜品高,长期和经常食用都不利健康。

## 火锅后喝点酸奶保护胃肠

火锅汤的温度高,特别是麻辣火锅,对胃肠的刺激较大,容易损伤胃肠道黏膜。化解的办法是进食火锅后喝点酸奶,以保护胃肠道黏膜。因为酸奶中含有乳酸菌,可酸化肠腔,抑制腐败菌生长,减弱其在肠道产生毒素的作用,从而防止腹泻、腹痛等症状发生。

(据《山西晚报》)

## 每周小菜

### 红烧凤爪



#### 一、原料

鸡爪 16只左右, 红辣椒 3只, 大蒜半个, 料酒少许, 油盐适量, 生抽 1汤勺, 老抽 1汤勺, 生姜 3片-5片, 香葱适量。

#### 二、做法

1. 将鸡爪洗干净, 剪掉或者切掉脚趾甲。

2. 把鸡爪放入高压锅中, 加入没过鸡爪的清水, 放入姜片、少许盐、少许料酒。

高压锅上气后, 如果高压

锅是自然放气, 大火煮 6分钟-7分钟。如果是急速放气打开锅盖, 就需要 8分钟-9分钟。鸡爪煮到用筷子戳脚底肉厚的地方, 能够轻松戳得进去, 就可以了, 如果还不行, 再压 2分钟。

3. 捞出煮好的鸡爪备用, 留有一点点煮鸡爪的水, 若红烧鸡爪的时候太干, 就可以加入。

4. 蒜瓣拍碎, 辣椒切圈。烧热炒锅, 加入食用油, 将油烧至 8成热, 爆香蒜瓣。加入鸡爪,

翻炒 1分钟左右。

5. 加入生抽、老抽, 翻炒上色, 如果感觉加入的生抽老抽不能让每一个鸡爪上色, 就加入一点点煮鸡爪的水, 如果不喜欢深颜色, 少放点老抽, 翻炒至每个鸡爪都上色。

6. 加入辣椒, 翻炒至辣椒熟了, 收汁, 留少许汤汁, 不然鸡爪就会显得干巴巴的。装盘, 撒上葱花, 即可上桌了。(综合)

## 饮酒还需慢斟浅酌

酒为多种谷物类如米、麦、粟、黍、高粱等酿成的一种饮料, 尤以高粱酒最好。通常所说的酒指的是蒸馏水酒, 即白酒, 以陈久者为佳。古代将各种酒统称为醴, 醴为浊酒, 醴为甜酒。无酒不成宴, 餐桌上肯定不能少了酒, 少了酒就没有气氛。

饮酒要慢斟缓饮, 酒食并用, 适量而为, 意到为止。朋友聚会、职场应酬都免不了要喝点酒。酒有裨益, 但也滋害。因为“少饮如蜜, 醉饮似毒”“会喝酒, 能治病; 不会饮, 要人命”“酒以不劝为欢, 棋以不争为胜”。

品酒均以慢饮为好, 古有“饮必小咽”的说法。饮酒不宜狂饮, 因为速饮伤肺, 肺为五脏华盖, 伤则

气短胸闷; 速饮伤胃, 因为胃受到酒精的强烈刺激, 会造成急性胃炎; 速饮伤肝, 因肝脏承受不了突如其来的酒精刺激, 会导致肝功能受损; 速饮伤肾, 因为酒精到达肾后, 给肾脏强烈刺激。如此一来, 脏腑受到损害, 尤其是在人体剧烈运动以后, 全身极度疲乏, 此时饮酒易导致脑溢血的发生。所以饮酒要适量、适度。

个人要选择适合自身的酒类饮用, 不可暴饮、乱饮。少量饮用质量高的酒也有一定好处, 俗话说: “经常喝好酒, 精神好抖擞。”李时珍说: “少饮和血行气, 醒神御风, 消愁迁兴, 痛饮则伤神耗血, 损胃

无精, 生痰动火。”

千万要注意的是, “今朝有酒今朝醉”的观念绝不可取。所谓“不染烟和酒, 活到九十九”“尽量少喝酒, 病魔绕道走”。但少量饮酒可以扩张血管、改善睡眠。所以酒有裨益, 又能滋害。俗话说, 美食不过饱, 过饱伤身; 同理, 美酒不过量, 过量亦伤身。

(据《舌尖上的酒文化》)



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