

烧烤这样吃更健康



夏天是最适合吃烧烤的季节了。烤羊肉、烤鱿鱼、烤茄子、烤生蚝、烤扇贝……每个人心中都拥有着自己的烧烤必点 top 榜。夜晚吹着凉风，三五好友撸着串儿谈笑风生，一天的压力随之释放，疲惫的身心得到了美食的抚慰。

正是烧烤的这股接地气的魅力，因此无论亲妈或者养生专家怎样叮嘱“烧烤要少吃，多吃不健康”，都没有说服力。今天，小编奉上小贴士，告诉大家如何更健康地享受烧烤。

Tip1 选对店

无论吃什么，卫生是第一位的，烧烤尤其。路边摊虽然别有风味，但还是选择正规烧烤店更好。

一般来说，正规门店的食材来自正规渠道，从源头上就较大限度地避免了让自己在不知情的情况下吃下来路不明的死肉、变质肉，且正规门店的卫生条件也相对更好。

Tip2 选对伴侣

烧烤加啤酒可谓是相当美味了，这里再给大家推荐苏打水。为什么呢？烧烤属于油腻食物，吃多了容易引起胃酸，啤酒同样容易导致胃酸过多、消化不良。烧烤加啤酒，美味之余也加大了胃里泛酸的可能，尤其不适合肠胃不好的人。而烧烤搭配苏打水，或者在烧烤加啤酒之后，喝点苏打水，是比较健康的选择。比如国民品牌娃哈哈的苏打水，含碳酸氢钠，利于中和胃

酸，口感也柔和甘甜，入口清爽舒服。重庆、四川、云南这些“重口味地区”的人们，就特别喜欢在吃辣、吃油腻之余，搭配娃哈哈苏打水。

Tip3 选对设备

做法上，也许炭烤更传统更香，但要说起健康来，还是电烤更胜一筹，且味道不见得一定比炭烤差。炭火活力分散，要烤的时间久更长，产生的苯并芘就更多——这种难以念出名字的化学物质，是一种常见的高活性间接致癌物和突变原，属于多环芳烃类，有毒，人体内累积多了，可是容易致癌的。

Tip4 吃对部位

选择脂肪少的肉相对更健康，以为脂肪越多，烤制的时间就越长，烤制过程中产生的具有毒性的多环芳烃就越多。而那些被烤焦的部位，即使焦香再诱人，也还是放弃它吧！因为它所含的致病成分比较高。

Tip5 别急着下嘴

烧烤刚端上桌的时候，冒着热气，还发着滋滋的声音，真是令人食欲大增。不过，为了健康，还是稍凉一会儿再下嘴吧。过烫的食物入口，经过喉咙、食道，进入到胃，可是会伤害到这些部位的！要知道，经常吃过烫的食物，可是导致食道癌、喉癌的因素之一。

(据新华网)

蒜蓉丝瓜

每周小菜



一、原料

丝瓜 2 根，蒜一头，生抽或耗油 5 毫升，盐 2 克，色拉油 15

毫升，花椒粒 10 粒，干辣椒 2 个，香油 3 毫升。

二、做法

1. 蒜先掰开成独立蒜瓣儿。不用剥蒜皮，用刀直接压，压碎的蒜再切成蒜末，装好备用。

2. 丝瓜去皮，切条备用。锅里加油加热，油不热即可加入花椒辣椒块，出香味后可以把花椒辣椒捞出。把丝瓜倒入锅中，翻炒几下，再倒入蒜末。

3. 丝瓜变软后加入生抽或者蚝油，注意不要加多，不然丝瓜会变太深色。再顺锅边加入热水 30 毫升-50 毫升。如果是加冷水，慢慢顺着锅边一点一点加，否则容易丝瓜变色。一直不加盖子，大火炖，适时翻炒几下。炒至自己喜欢的程度，加香油盛出。

(综合)

科学饮酒的六个最佳

酒，既是一种神奇的饮料、商品，又是人类文化的结晶。饮酒有许多讲究，下面就饮酒的最佳品种、最佳时间、最佳饮量、最佳温度、最佳下酒菜、最佳间隔时间逐一分析。

最佳品种？酒有白酒、啤酒、果酒之分，从健康角度看，当以果酒之一的红葡萄酒为优。法国人少患心脏病即得益于此。据研究，红葡

萄酒中有一种植物色素成分，具有抗氧化与血小板抑制双重功效，能保护血管弹性与降低血液黏度，使心脏不致缺血，常饮红葡萄酒患心脏病的概率会降低一半。

最佳时间？每天下午两点以后饮酒较安全。因为上午胃中分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度低，因此上午饮酒容易使血液中的酒精浓度更高，对肝、脑等器官造成较

大伤害。此外，空腹、睡前、感冒或情绪激动时也不宜饮酒，尤其不宜饮白酒，以免损伤心血管。

(未完待续)



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