

责编:付宇峰 创意:金霞 质检:徐杰

如何在冬季健康吃火锅



在寒冷的冬季,不少吃货会选择吃火锅来大快朵颐,很多家庭也都喜欢在家自制火锅,这样既安全又健康。那么,冬天吃火锅有哪些健康方面的讲究呢?今天,小编就为您梳理一下。

吃火锅前,首先要做好一些准备,比如把锅碗瓢盆洗刷干净。最需要注意的是一些铜质火锅,煮食前

一定要去除表层的铜锈,避免发生铜中毒,引起恶心、呕吐等症状。

第二步,就是食材和调料的选择。现在很多超市都有各种现成的火锅食材和调味品,这无疑给大家提供了不少便利。但对于喜欢吃麻辣锅底的人而言,选购食材的过程中最好还是做到荤素搭配,除了吃肉,还要多吃一些青菜和豆腐。因为青菜可以补

充人体所需的维生素,具有解毒去火的功效,豆腐中则含有石膏,可以达到泻火、清热的效果。

此外,建议大家一定要等到食材在汤水中煮熟煮透后再捞出来吃。因为煮火锅大多是用生肉、生鱼、生菜边涮边吃,一旦食物没有完全煮熟,就有可能携带致病微生物和寄生虫卵,引发腹泻症状。同时,吃火锅的时候最好在一旁备一碟生姜末,放入锅中一起炖煮,一来去腥,二来御寒。

另外,刚刚从火锅里捞出来的食材温度很高,最好不要急着放入口中,而是应该放在碗中稍稍冷却一下再吃,避免烫伤口腔和食道黏膜。

还有一点,很多人吃火锅往往会不知不觉吃撑了。所以为了帮助消化,也可以在吃火锅前先喝一杯果汁,润润肠胃。当然从健康的角度来讲,吃火锅的时间也不宜过长,长时间坐着吃火锅,会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,腺体得不到正常的休息,容易引起胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻。

吃火锅是冬天里的一大享受,所以,大家不仅要吃得过瘾,也要吃得健康哦。

(据《钱江晚报》)

党参鱼羊鲜汤

每周一菜



一、原料

新鲜带皮羊排 500 克,鲫鱼 1 条,党参 30 克,生姜 10 克,香菜 10 克,白醋、胡椒、料酒适量

二、做法

1. 鲫鱼去鳃去内脏后放入平底锅内煎至双面金黄色后备用。羊排洗净,切成小块后放入锅中,加凉水及料酒大火烧开,去除血沫后捞起洗净。

2. 将羊排放入锅中翻炒,加入 1000 毫升清水,放入生姜及胡椒大火烧开后转小火煲 1 个小时,出锅前 25 分钟放入鲫鱼,添加盐、白醋调味,最后撒上香菜即可。

(综合)

什么时候喝牛奶最好,让专家来告诉你

牛奶是我们最熟悉的饮品,营养丰富、含钙高等特点已经被大家所熟知。但平时被问到最多的问题之一还是,到底该如何正确喝牛奶,什么时候喝最好?来看看专家怎么说。

问题一:听说晚上喝奶能助眠,那早上喝行不行,会不会犯困?

解答:牛奶并不是“催眠药”,只是相比于其他食物,它含有一些有利于预防失眠的成分,比如钙、维生素 B6 等。而且,从热量上看,牛奶的饱腹感较强,一小杯牛奶就能有效缓解饥饿感,避免睡前“饥火中烧”睡不着。所以,牛奶是夜宵的好选择。用牛奶当夜宵,营养高,方便饮用,不易过量,热量较低,对于预防肥胖而言,远比吃方便面、面条、饼干、面包、烤串等更有利。

特别是奶类中的乳清蛋白和乳脂中的共轭亚油酸,都是对增肌减脂有益的成分。

牛奶是好夜宵,并不意味着它不能早上喝,它并没有那么大的催眠作用,至今没有研究发现早上喝奶会引起困倦。但有足够的证据证明,早上把牛奶和谷物主食一起食用,可以加强早餐营养价值,延缓餐后血糖上升,也能有效推迟饥饿感的到来。所以,早餐喝杯牛奶是很健康的选择。

问题二:牛奶营养价值这么高,是不是喝越多越好?

解答:凡事都要有度,按照我国膳食指南推荐,每天推荐食用相当于 300 克牛奶的乳制品(约一次性纸杯一杯半)。这是一个平均值,并不意味着每天都必须喝这么多,

有时摄入 200 克,有时 400 克,也是完全没问题的。所以,尽管早上喝了一杯奶,晚上作为夜宵再喝一杯;或下午喝一杯酸奶,晚上再喝一杯牛奶,都无需顾虑。

需要考虑的是,牛奶、酸奶、奶粉、奶酪等都是以牛奶为主料的食品,它们能提供蛋白质、脂肪和碳水化合物,如果增加奶类的摄入量,需要相应减少一点主食和肉类,以确保热量不超标,做到营养平衡。

(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