

春节愈来愈近,过年的味道也越来越浓。逛商场、备年货、大扫除,一派欢天喜地的热闹景象。然而,喜庆的日子里,千万别忘了“健康”二字。面对种类繁多的年货该如何挑选?年夜饭该如何吃得健康?从本期开始,我们将陆续推出相关内容,帮您健健康康过大年。



家禽类

如何选购与食用猪牛羊肉

选购放心的猪肉、牛肉和羊肉要三看:一、看是否有动物检疫合格证明,肉体上是否有红色或蓝色滚花印章;二、看禽类和牛羊肉类是否有塑封标志和动物检疫合格证明;三、购买预包装熟肉制品,要仔细查看标签。

猪肉

好的猪肉应是表面不发粘,肌肉细密而有弹性,颜色自然鲜红,用手指压后不留指印,并有一股清淡的自然肉香味。新鲜的肝,呈褐色或紫色并有均匀光泽;新鲜的肚,色浅黄,有光泽,质地坚实富有弹性,肚上粘液多;新鲜的腰,呈浅红色,表层有薄膜,有光泽,柔润,有弹性;新鲜的肠,色白粘液多;新鲜的心,组织坚实,富有弹性,用手挤压有鲜红的血液、血块排出。鲜肉可存放于冰箱,此外用浸没米醋的白纱布将鲜肉包起来,也可保鲜24小时。对于猪肉脏不宜贮存,应随买随吃。

牛肉

新鲜的黄牛肉呈棕色或暗红,剖面有光泽,结缔组织为白色,脂肪为黄色,肌肉间无脂肪杂质;新鲜的水牛肉呈深棕红色,纤维粗糙而松弛,脂肪较干燥;新鲜的牦牛肉质较嫩,微有酸味。

羊肉

新鲜的绵羊肉,肉质较坚实,颜色红润,纤维组织较细,略有些脂肪夹杂其间,膻味较少;新鲜的山羊肉,肉色比绵羊的肉质厚略白,皮下脂肪和肌肉间脂肪少,膻味较重。贮存羊肉一般以现购现烹为宜,如暂时吃不了的可放少许盐腌渍2天,即可保存10天左右。

贮存猪肉、牛肉、羊肉的方法,是将整块肉洗净后切成下一次所需的大小,装入积少许清水的保鲜袋中扎紧袋口,放进冰箱的冷冻格中,可贮存二个月左右。

姜武

相关链接

羊肉虽补还需按体质食用

随着天气变冷,羊肉饺子、羊肉涮锅普遍流行起来,大街小巷的羊肉餐馆也火爆起来。

羊肉既能御风寒,又可补身体,对慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状均有治疗和补益效果,最适宜于冬季食用,故被称为冬令补品,深受人们欢迎。

但是,对于血液病患者,冬天天寒地冻,也要慎吃羊肉。

对于特发性血小板减小性紫癜、再生障碍性贫血不稳定期、自身免疫性溶血性贫血、阵发性睡眠性血红蛋白尿、骨髓增生异常综合征及急性白血病等血液病患者,中医认为系热毒内侵,损伤脏腑骨髓而至。羊肉属于热性的食物,对一些血液病患者疾病康复不利。除羊肉外,狗肉、公鸡和海腥类等“发物类”食物也容易诱发病情加重,所以,一些偏热性、有出血、感染倾向的其他血液病患者要慎用。



采购篇(上)

干货类

黑木耳

黑木耳具有清肺益气,补血活血,镇静止痛作用。在选购时可参考以下办法:

一看 优质的黑木耳干制前耳大肉厚,耳面乌黑光亮,耳背稍呈现灰暗,长势坚挺有弹性。干制后整耳收缩均匀,干薄完整,手感轻盈,拗折脆断,互不黏结。

二摸 取少许黑木耳用手捏易碎,放开后朵片有弹性,且能很快伸展的,说明含水量少;如果用手捏有韧性,松手后耳瓣伸展缓慢,说明含水量多。

三尝 纯净的黑木耳口感纯正无异味,有清香气。

银耳

银耳滋阴补肾、润肺、强身、健脑提神等功效。在选购时可参考以下办法:

一看 质量好的银耳,耳花大而松散,耳肉肥厚,色泽呈白色或略带微黄,蒂头无黑斑或杂质,朵形较圆整,大而美观。如果银耳花呈黄色,一般是下雨或受潮烘干的。如果银耳色泽呈暗黄,朵形不全,呈残状,蒂间不干净,属于质量差的。

二摸 质量好的银耳应干燥,无潮湿感。

三尝 质量好的银耳应无异味,如尝有辣味,则为劣质银耳。

四闻 银耳受潮会发霉变质,如能闻出酸味或其他气味,则不能再食用。

香菇

香菇品质总的要求是,体圆齐正,菌伞肥厚,盖面平滑,质干不碎。手捏菌柄有坚硬感,放开后菌伞随即膨松如故。色泽黄褐,菌伞下面的褶裯要紧密细白,菌柄要短而粗壮,远闻有香气,无焦片、雨淋片、霉蛀和碎屑等。按香菇品种不同,质量要求也有差异。

花菇——菇伞面有似菊花一样的白色裂纹的为花菇。其色泽黄褐而光润,菌伞厚实,边缘下卷,菌柄细密匀整,身干,朵小柄短(菌伞直径1.5-3厘米为标准),香气浓郁的质优。

厚菇——伞顶面无花纹,呈栗色并略有光泽的为厚菇。肉厚质嫩,朵稍大,边缘破裂较多。在花菇和厚菇中,若掺有太多的菇丁(菌伞直径1厘米以下者),则质次。

平菇——平顶、浅褐色的为平菇。以片大、菌伞较厚,伞面边缘完整,破裂口较少,菌柄白色或浅黄色,褶裯均匀,菌柄较短的质好。片张大如茶杯的,称为大片菇,是平菇中的上品。

谭萍

相关链接

食用香菇要讲究合理搭配

香菇有补肝肾、健脾胃、益气血、益智安神、美容颜之功效,还可化痰理气,益胃和中,解毒,抗肿瘤,托痘疹。主治食欲不振、身体虚弱、小便失禁、大便秘结、形体肥胖、肿瘤疮疡等病症。但服食香菇也有适宜与不适宜。

宜 气虚头晕、贫血、白血球减少,自身抵抗力下降以及年老体弱者宜食;高脂血症、高血压病、动脉硬化症、糖尿病、肥胖者宜食;癌症病人及癌症患者放疗、化疗后宜食;慢性肝炎、脂肪肝、胆结石、便秘者宜食;小儿麻疹透发不快及小儿佝偻病者宜食;肾炎病人宜食。

忌 香菇为动风食物,顽固性皮炎瘙痒症患者忌食。

另外,香菇食材搭配也有宜忌。

宜

香菇+木瓜=具有降压减脂的作用。

香菇+豆腐=健脾养胃,增加食欲。

香菇+鸡腿=提供高质量蛋白质。

香菇配以有滋补功效的鸡腿一起炖食,可在低热量的前提下有效地补充高质量蛋白质,并且对气血阴精不足所致头晕目眩、疲劳乏力、胃纳减少、腰酸软、失眠等病症有辅助治疗效果。

香菇+薏米=营养丰富,化痰理气。

香菇为美味珍肴,有益气、化痰理气等功效,薏米有健脾利湿,清热排脓的效果,两者均为抗癌佳品,一起煮制成粥,或蒸制成薏米香菇饭,有健脾利湿、理气化痰的效果,为肝病以及肝癌患者理想的食疗食品。

忌

香菇+鹌鹑肉、鹌鹑蛋=面部易长黑斑。

香菇+河蟹=易引起结石症状。

香菇含有维生素D,河蟹也富含维生素D,两者一起食用,会使人体中的维生素D含量过高,造成钙质增加,长期食用易引起结石症状。

香菇+番茄=破坏类胡萝卜素,降低营养价值。

香菇含有丰富的生物化学物质,与含有类胡萝卜素的番茄同食,会破坏番茄所含的类胡萝卜素,使营养价值降低。