

如何点外卖 健康又安全?

网络订餐方便、快捷,足不出户就能享受美食,已成为很多上班族和“宅”一族的首选。但是网络订餐食品安全问题却一直存在,对此,湖南省食药监局要求外卖送餐平台进行内部整治,全力保障老百姓舌尖上的安全。近日,“饿了么”对平台在湖南省的近万个商家开展了飞行检查,查出违规餐厅48家,这些商家在平台的经营将被关掉。那么,网络订餐有哪些隐患?我们在网络订餐时应怎样才能保证饮食安全呢?



丑橘“不上火”

近来,市面和微信上卖丑橘的商家多了起来。“样子虽丑,味道独特”成了不少商家的宣传标语,而且还有不少商家表示,丑橘吃了不上火,真是这样吗?

首先,丑橘不是转基因食物,是由日本农水省园艺试验场于1972年以清见橙与中野3号椪柑杂交育成,已经有二三十年历史,大家可以放心食用。橘子虽然温燥,但是橙子却是凉性的,而丑橘由橙柑杂交,当然继承了性凉的特征,更有“不知火”这样的美名。

丑橘易剥皮,果汁糖度在13%以上,口感清甜极好。并且含有丰富的维C和钾元素。从维C含量来说,丑橘维C的含量高达50毫克/100克,相比于普通橘子的维C含量28毫克/100克,橙子的维C含量33毫克/100克,丑橘的维C含量要远远高于同类水果。很多研究发现,柑橘类水果是富含类黄酮的食物,有利于预防心脑血管疾病。它们还富含多酚类物质,主要包括橙皮素和柚皮素,非常容易被人体吸收利用,有很强的抗氧化和抗炎作用,对代谢综合征有一定预防作用,很适合糖尿病、高血压、肥胖者食用。中医也认为柑橘有促消化、理气健胃、止咳等功效,是一类非常有价值的水果。

丑橘虽好吃,但吃时也是有讲究的。首先不宜多吃,对普通人来说,每天吃3个橘子就能满足一天对维C的需要量了。此外,由于橘子果肉中含有一定量的有机酸,容易对胃黏膜产生刺激,所以空腹时不宜吃橘子。

长沙市中医医院
国家二级营养师 唐吉



隐患一: 食品卫生问题

在网上订餐虽然很方便,但一些餐馆却频频出现食品卫生和安全方面的问题,还有不少黑作坊会在网络订餐平台上出现。虽然政府现在对于食品餐饮方面的监管力度加大,但其中不可避免会有一些“漏网之鱼”,所以网上订餐中的食品卫生问题还是非常值得注意的。

解决办法: 根据《网络食品安全违法行为查处办法》,外卖平台应当对入网商家实行登记审查,并公示证照。所以,大家在订餐时一定要查看餐馆的营业资质,不要贪图便宜,最好找大品牌连锁经营的餐馆或者大家亲自去过实体店的餐馆进行订餐。

隐患二: 油脂摄入量高

在外卖或者快餐中,盖饭是最常见的,不少人认为盖饭有菜有饭,吃起来方便不说,拌着其中的菜汤将菜和饭均匀地混在一起,那美妙的味道更是无法抵挡。其实盖饭之所以好吃,油和盐的量都不会少,如此一份盖饭吃下去,很有可能油脂和盐分都超标了。

解决办法: 在选购餐品前要注意其制作方法,少点红烧茄子、地三鲜盖饭这类本身做法用油量就非常大的餐品,并且尽量找那种菜和饭分开来装的饭菜,或者叮嘱店家将菜和饭分开盛装。最后,要改掉用菜汤拌米饭的吃法。

隐患三: 营养不均衡

由于制作方法、用油量和产品外送过程中的时间不同,很多数据显示,相比自己在家制作的食物,外卖食物中所含的脂肪更多,纤维更少,维生素和矿物质不足。

解决办法: 选择外卖时不要只选择单一菜品的盖饭类食物,尽量选择菜品在2-3样荤素搭配在一起的套餐。或者几个人一起点几个炒菜,从而达到吃外卖时的食物种类多样化。

如何点外卖更健康?

除了上面说到的这些大方向之外,点外卖时还有一些小细节需要注意。我们拿某外卖网站中的两份餐品来举例:两份餐品分别是秘制红烧肉套餐(米饭、红烧肉、荷包蛋、干椒土豆丝)和豉汁鲮鱼套餐(米饭、豉汁鲮鱼、菜花肉片、清炒油菜)。这两份套餐都符合我们前面说的菜品在2-3样,米饭单独盛放的要求,那究竟哪一份更健康呢?

红烧肉套餐中唯一的素菜是土豆丝,土豆丝更多的是作为主食来吃,而不是当蔬菜。相比起来,豉汁鲮鱼套餐中的菜品就比较丰富了,有菜花和油菜,且油菜是清炒,制作方法相对健康。所以我们在选择时,不仅要看菜的数量,还要注意菜的种类,保证至少有一半是素菜,且要包括绿叶蔬菜。

国家一级公共营养师 刘丹丹

经典粤菜: 枸杞叶猪肝汤

“枸杞叶猪肝汤”这道经典粤菜,据说至少有上千年的食用历史,多作为一种“药食同源”的菜式流传于南方民间。

据《本经逢原》介绍,这道菜有“降火及清头目”的作用,而《食疗本草》认为它“除风,补益筋骨,能益人,去虚劳”,概括来说,就是有养肝阴,清肝热,健明目的效果。

为什么要将猪肝搭配枸杞叶呢?这是因为猪肝有一种天然的“肉腥”味,单独做让人有些难接受,但是当它遇到枸杞叶,这种本身也带一种天然“草腥”味的蔬菜时,猪肝的油脂,与枸杞叶的汁液便相互渗透,这种复合味道给人的味蕾触感,

是腥甜的,是清新的。可以这样说,猪肝少了枸杞叶,或是枸杞叶没了猪肝,都是不完整的味道。

在广东人眼中,滚一个猪肝枸杞汤是有讲究的。

首先,枸杞嫩枝要茎、叶分离。通常用手一捋,把叶子全捋下来。然后滚汤时,先用小火煮枸杞枝,等枸杞枝入味后,捞出,再放枸杞叶。据说,这是因为滚汤的枸杞叶,有些枝老,有些枝嫩,而煮进汤里后,老枝吃时入口有纤维,但枝有味,而嫩枝和叶吃起来有口感,但枝没味。因此最好的办法是,先把枝茎煮入味(此味有一些些苦,但要的就是这个味道),再放嫩叶煮猪肝。

广西医科大学 黎淑贞

吃出好“面子”

面部皮肤常年暴露,有的人面色红润、面容整洁,有的人却面色晦暗、粗糙不堪。那么,如何做好这“面子”工程呢?其实要有好“面子”,吃也很重要。

规律均衡饮食 皮肤需要各种营养物质,规律均衡的饮食能使皮肤健康滋润。规律是指一日三餐不能少,尤其是早餐不可缺。同时要注意培养良好的饮食习惯,不能暴饮暴食,“食至七分饱”就行;饮食宜清淡,不要大鱼大肉,不要过多进食甜、辛、辣、酸等刺激性大的食物,以免使人体缺水、少氧,毒素增多,影响皮肤健康。要适当进食蔬菜、水果、坚果,补充各种维生素和微量元素。

适时补充水分 每天喝足水,是美容护肤的基础。用现在流行的一句健康格言来说就是:不要饿了才吃、渴了才喝。如果能经常饮用大枣茶、菊花茶、枸杞茶、淡蜂蜜水等,既能补充水分,又能补益气血,对皮肤很有好处。

杜绝酗酒醉酒 适当饮用红酒虽可改善血液循环,保持皮肤红润,但经常饮用白酒或酗酒、醉酒,则易导致面色晦暗、毛囊粗大,呈现枯容。

当然要有好“面子”,除注意饮食外,适时护肤、适当户外运动、充足睡眠也是不可缺少的。

周迪武

自制松软南瓜发糕

原料:南瓜汁300克、面粉300克、糖粉20克、酵母3克、红枣适量。

做法:

1、将南瓜汁倒进容器里,放入糖粉(用白砂糖在料理机磨成的粉,也可直接用白砂糖或绵白糖)和酵母粉混合均匀。

2、倒入面粉,用筷子搅拌均匀,如果南瓜汁比较浓,则倒入同等重量的面粉刚好,注意保持面糊黏稠即可。

3、红枣洗净后用剪刀剪碎放进去,用筷子搅拌成面团。

4、搅拌好的面团用勺子或筷子直接挑着放进模具里。如果用蒸锅,可以用碗或其它的模具来放,有些模具或碗需要先抹层油防粘才行。放进模具里的面糊如果不平整,可以在手上蘸点水再去整理,防止粘手。

5、将面团放置在密封温暖处,醒发30分钟左右,待其膨胀到2倍即可。

6、水开后放入蒸锅,蒸20分钟即可,发糕颜色金灿灿的,特别漂亮。

守中