

健康吃喝

过大年⑦

## 年糕、汤圆、饺子……

## 这些年味食物 会吃才营养健康

春节到，团圆到。每到春节，人们都会食用象征着团圆的年糕、汤圆、饺子等年味食物。具体而言，怎样吃更健康呢？

我们先看**饺子**。不少人觉得饺子是十分营养的食物，有谷物、蔬菜还有肉，有创意的朋友还会用各种蔬菜汁和面，做出五颜六色的饺子。其实，在大多数情况下，饺子存在营养不平衡的问题。首先，饺子的谷物含量相对较低。都说皮薄馅多的饺子才好吃，也正因如此，谷物类食物摄入明显不足。其次，脂肪含量较多。为了吃起来更香，我们通常会选择比较肥的肉馅，再用大量油调味，由此馅中含有大量的脂肪，如果是纯肉馅的饺子脂肪含量就更多，食物摄入就更不平衡了。再次，矿物质、维生素流失较多。我们在制作饺子馅时，蔬菜不仅被切碎、剁碎，还要加盐腌一下，然后挤出菜汁，这样一来B族维生素等水溶性维生素和矿物质就随着渗出的菜汁被丢弃了。

作为年夜饭中的一道年味食物，饺子要想吃得营养健康，就需要改变饺子馅中蔬菜和肉的比例，其比例最好能够达到1:1，甚至蔬菜的比例再多些或制成全素馅；在馅料的选择上，如果一定要吃肉馅水饺，那最好选择瘦肉，少肥肉，以减少饱和脂肪的摄入，可以多添加一些蘑菇、木耳、芹菜、绿叶菜等富含膳食纤维的原料；另外，调馅的调料应少油少盐少酱，清淡为宜。



再来看**年糕**，年糕通常用糯米、糯米粉或大黄米为主要原料经过蒸熟压制而成，软糯香甜，让人意犹未尽。其加工工艺低温烹调，营养素损失较少，但是热量较高，是米饭的数倍，且为支链淀粉，在胃里的消化速度比较快，餐后血糖生成指数很高，这样就不适合血糖偏高的人食用。年糕不仅是小吃，更是主食，不管是正餐还是加餐来吃，都需要算入全天摄入的总热量，相应减少一部分米饭、馒头、面条等食物的摄入量。如果用来做菜吃，也要相应减少其他主食的摄入量，这样才有助于控制体重。在吃年糕时，可以搭配一些凉拌蔬菜或富含蛋白质的食物，减轻或避免摄入过多年糕导致的胃部不适。

**汤圆**在过年时也是必不可少的食物。它是以糯米为皮，加入糖、芝麻、花生、坚果等高脂肪馅料制成的食物，不仅含有大量淀粉、糖分，也含有大量脂肪。

糖分、脂肪过多本身就不是好事，尤其在肥肉厚酒的过年期间更是有损健康。作为过年的习俗，不吃总觉得少点啥，那吃汤圆就要讲究方法。首先，通常3个汤圆相当于1两主食，因此在食用汤圆时，应适量减少其他主食的摄入量，其总摄入量也最好控制在5~6个左右，以免造成肠胃负担。其次，吃汤圆的时候，当餐应少食用脂肪和热量高的食物，尽可能清淡些。对于糖尿病患者来说，汤圆中的糯米粉升高血糖的能力很高，应慎选。最后，汤圆最好热着吃，凉汤圆不容易消化，由于糯米会刺激胃酸产生，因此消化不良和胃溃疡的人要控制食欲。

美食虽好，但若每天都无节制地吃喝玩乐，难免会伤身。去繁就简、食物多样、量少而精、科学饮食，才能过个团圆健康年！

国家二级公共营养师 常慧  
(《健康吃喝过大年》系列完)

## 五彩春饼

立春的民俗很多，普及最广的就是“咬春”了，素有北方春饼，南方春卷之说。下面给大家介绍五彩春饼的做法，咬出健康，咬出美味。

食材：菠菜、南瓜、胡萝卜、紫薯、全麦面粉。

做法：

1. 将菠菜、胡萝卜洗净，加适量水生榨成汁，紫薯、南瓜蒸熟后加水榨成汁。

2. 各种蔬菜汁分别与全麦面粉充分融合，搅拌揉搓成软硬适中的面团，用保鲜膜包好静置20分钟左右。

3. 将醒发好的面团均匀分成几份，擀成形状大小相同的饼状，饼饼相摺，中间涂抹少量食用油防止粘连。

4. 最后再一起擀成一张薄饼。放入上汽的蒸锅内，蒸15分钟即可出锅。

蒸的春饼更健康哦，同时还可以搭配烤鸭、鸡蛋、豆芽、青红黄椒、胡萝卜丝、小葱等，咬一口都是满满的春味道。

国家二级公共营养师 张林瑞



## 新年健康小甜点——紫薯草莓大福

新年就要来临了，今天给大家介绍一款甜点——紫薯草莓大福，美味又营养，适合过年享用。

食材：紫薯，草莓，椰蓉，白糖少许。

做法：

1. 紫薯去皮，切薄片，蒸熟（以筷子能轻易穿透为准）放入盆中，根据自己的喜好，放入适量白糖，用勺子将紫薯按压成泥，搅匀（如果太干可适量加点酸奶或牛奶搅匀，不要加太多，要确保后期包得住草莓）。

2. 草莓洗净去蒂，取适量紫薯泥，按压成中间厚周边薄的形状，放入草莓，封口搓圆。

3. 将紫薯草莓放入椰蓉中，均匀沾上一层即可，如果紫薯太干，可先沾上一层酸奶，再裹上椰蓉。

国家公共营养师 宁继艳

## 乡村年味糍粑香

故乡的春节是热闹而祥和的。一跨进腊月，各种过年的准备就开始了，家家户户打糍粑则是最热闹的重头戏。

糍粑圆圆扁扁，白白嫩嫩，是一种糯米绿色食品，口感细腻爽滑，并伴着一股别样的谷物芬芳，令人惬意舒畅。乡亲们把它作为吉祥如意、五谷丰登的象征。打糍粑看起来简单，制作工艺却很繁琐。一般是头天晚上将上等的糯米淘洗浸泡，第二天把糯米滤干水，放入木甑子（一种木制的蒸饭大桶）蒸熟；之后马上倒

进约有上百斤重的石臼，四名男子各手握一根茶木槌，一上一下，交错用力，经过几十次翻扒、捶打，糯米饭变成了黏糊糊的一团，就可以收槌了。

打好的糯米团抬放到涂抹了一层食物油的案板上，女人们手忙脚乱地把米团从木槌上撕下来，趁热揪成块，放在手里，左手拇指与食指做成圆圈，然后用力一掐，只听得“噗”的一声，右手顺势一捏，一只亮晶晶、光灿灿的糍粑就滚落在案板上，待全部捏好后，在案板上压扁，一个个

糍粑就做成了。

天冷时，一家人围坐在火盆旁烤火时，可以把糍粑用小火慢慢烤，轮流翻边，看着它一点点胀大鼓起来，用筷子轻轻捅一下，把适量红糖放到小泡泡里，再多烤一阵便焦黄焦黄的，屋内飘满淡淡的清香，馋得人直流口水。有时，我们还喜欢扯下表面那层黄灿灿、香脆脆的锅巴，裹上鱼冻，满满的一口，则另有一番风味，就像那温馨的年味般地，绵软醇香，令人回味无穷。

钟芳

