



吃在美食店③

# 吃火锅 菜品搭配 是关键



时下，三五好友坐在火锅旁，聊聊天，涮涮肉，成了不少市民的心头好。那么，吃火锅时该如何选锅底、搭配食材，才能吃得更营养呢？

## 学会搭配食材

**锅底** 常见的锅底有原汤猪骨锅底、番茄锅底、香（麻）辣锅底、养生菌菇锅底、酸菜鱼片锅底等。原汤猪骨锅底的乳白色泽主要来自骨髓腔的脂肪，番茄锅底较为清淡也含有些许番茄红素，香（麻）辣锅底油多，养生菌菇锅底含些许嘌呤，酸菜鱼片锅底含些许亚硝酸盐。不管何种锅底，汤的营养都较少，所以选择时重点还是看口感喜好。

**精品肉类** 如雪花肥牛（羊）卷、精品猪五花、精品瘦牛（羊）肉、虾滑、蟹滑、牛肉丸、鱼肉丸、鱼片等。建议多选精品瘦牛（羊）肉和鱼片，少选其它，因为雪花牛羊卷和五花肉脂肪含量较高且以饱和脂肪为主，可能会增加心脑血管疾病风险，而各种肉丸往往含肉较少、含淀粉较多。吃肉要控制量，建议以每人每天50克~75克来算为宜。

**动物内脏类** 如牛百叶、肚丝、鸭掌、鸭肠、猪血等，建议点其中1~2种即可，其中猪血可以很好地补铁，而牛百叶、肚丝蛋白含量较瘦肉低，且蛋白中含部分胶原蛋白，吸收利用率略低些，所以可以少点一些。

**菌菇类** 如香菇、杏鲍菇、金针菇、竹荪、黑木耳等。各种菇

的营养相差不多，建议任意点一两两种，痛风患者最好少点或不点，毕竟菌菇嘌呤含量较高。

**豆类** 如鲜豆腐（豆皮）、冻豆腐、油豆腐、千页豆腐、腐竹等。建议选择鲜豆腐、冻豆腐和腐竹，少选油豆腐和千页豆腐，因为两者脂肪含量较高。

**鲜蔬菜类** 如油麦菜、生菜、菠菜、娃娃菜、冬瓜、西红柿、土豆片、萝卜片、藕片、山药、海带、裙带菜、毛豆等。这些菜里油麦菜、生菜、菠菜、娃娃菜属于叶菜类，冬瓜、西红柿属于瓜茄类，海带、裙带菜属于藻类，叶菜、瓜茄类、藻类比鲜豆类（毛豆等）、根茎类蔬菜（土豆、山药等）的能量更低，更建议选择。

**主食** 如粉丝、面条、烧饼、水饺、方便面，建议选择低油低盐的粉丝和面条，另外土豆片、藕片也可以作为主食的一部分。

## 健康吃火锅有学问

1. 先涮菜后涮肉。如果先涮肉，肉里的脂肪溶于锅底，涮菜时会粘在菜上，增加脂肪的摄入；反之，如果先涮菜就不存在这个问题，且蔬菜带来的饱腹感

可以减少肉的摄入。

2. 调味小料选清淡的。常见的调味小料有芝麻酱、芝麻油、蒜醋汁等，建议选择油盐较少的清淡蒜醋汁，以减少油盐摄入。

3. 饮品多选白开水。火锅店往往提供可乐、果汁、雪碧、啤酒等各种饮品，从能量控制角度考虑，最好还是喝白开水。

4. 火锅汤不能最后喝。如果要喝火锅汤，建议没有涮菜之前喝，如果涮完菜肉再喝，汤里溶入了菜肉里的亚硝酸盐、嘌呤等成分，则不建议喝。

5. 菜煮快、肉煮久。菜尤其是叶菜，在沸水里烫15秒即可出锅吃，这样可以减少维C等的损失；肉一定得煮透了再吃，以便杀死细菌或寄生虫，避免食物中毒。

6. 晾一晾再吃。火锅里直接捞上来的肉菜过烫，容易烫伤食道，增加食道癌风险，应捞出后放碗里晾一晾再吃。

7. 细嚼慢咽、吃饱就停。吃时细嚼慢咽，这样能客观地感受什么时候吃饱了，吃饱了就停筷，吃不完的食材可以打包，填鸭式地吃对身体不利才是浪费。

国家注册营养师 谷传玲

## 枇杷味美 多食易生痰

时下正是枇杷大量上市的季节，每百克枇杷肉中含0.4克蛋白质、6.6克碳水化合物，且含有维B<sub>1</sub>和维C、粗纤维及矿物元素，是很有效的减肥果品。枇杷中所含的有机酸，能刺激消化腺分泌，增进食欲、帮助消化吸收；所含的苦杏仁甙成分，性凉，能润肺止咳、祛痰，可用于治疗肺热咳嗽。

食用枇杷有以下注意事项：

1. 枇杷果核不能食用，其中含有有毒的苦杏仁甙，误食可能会危及生命。

2. 枇杷含糖量偏高，糖尿病患者若血糖控制不好，应尽量少食。《随息居饮食谱》说枇杷：“多食助湿生痰，脾虚滑泄者忌之”。

3. 枇杷中含有果酸，易与海味及富含蛋白质食物中的钙结合发生沉淀，使蛋白质凝固，引起胃痛及结石，故枇杷不宜与海味及富含蛋白质的食物同食。

购买枇杷时，以个头大而匀称、呈倒卵形、果皮橙黄，且茸毛完整、多汁、皮薄肉厚、无青色为佳。茸毛脱落说明枇杷不够新鲜，如果表面颜色深浅不一则说明很可能变质。枇杷如果放在冰箱内，会因水汽过多而变黑，所以一般储存在干燥通风处即可。

长沙市中医医院  
国家二级营养师 唐吉

## 南瓜花开

下班经过菜市场，街头一小堆金灿灿的南瓜花映入眼帘，我舔舔嘴唇，记忆里、舌尖上，满是南瓜花的味道，思乡情怀竟无边无际地荡漾开去。

那时，母亲每年都会会在院墙边撒下一些南瓜子，春去夏来，嫩嫩的南瓜苗一片疯长，迎着阳光吹着喇叭的花儿凸显在圆盘般的绿叶间。“分公母，摘公花，保南瓜，摘了公花作耙耙”。母亲说，雄花不结果，为了不影响南瓜的生长，就要摘下它，后来变成夏季餐桌上一道不可多得的淡雅菜品。

母亲的手很巧，能做出很多花样，清炒南瓜花、南瓜花饼、南瓜花汤，可荤可素，营养丰富且味道清新。在我家乡还有一种独特的吃法，南瓜花去掉花蕊和花萼，扯去花柄，清洗干净，将鲜肉混合葱花打成末后，充入南瓜花内，然后入锅蒸熟，吃起来清甜爽口，鲜嫩无比。如遇炎夏胃口不开，把鲜嫩的南瓜茎叶，撕去表面的茸毛，掐成小段，用几粒蒜子豆豉素炒或者用椒丝腐乳一同爆炒，便会满口爽脆，蒜香和南瓜藤独有的清香相得益彰，味道之鲜美让人一尝难忘。

都市醉品时，最忆是农家。南瓜花开时，有一股淡雅自然的清新之气，它柔润空灵的意蕴，让我一方味觉世界，清雅得脆香美齿，留恋不舍。

钟芳

## 美国食药监局:菜单须标明卡路里含量

“餐厅菜单上必须标明食物的卡路里含量”。5月7日，这条由美国食品药品监督管理局（FDA）制订的饮食新规正式生效，要求全美拥有20家或以上分店的连锁餐饮企业在菜单上标注卡路里含量等营养信息，保障消费者在外就餐的健康和安全。

在快节奏的现代社会中，美国人1/3的饮食能量摄入来自餐厅。相比在家烹饪，餐厅的食物含有更多的热量、盐分以及饱和脂肪，

对人体健康不利。对健康成人而言，每周外出就餐一次，一年平均增加约0.9千克体重，超过5年就会增长4.5千克。

美国食药监局表示，新规生效后，消费者即可在菜单的名称、价格边上发现“卡路里”的信息。除了连锁餐饮店，消费者也将逐步在连锁咖啡店、面包店、杂货店、冰淇淋店、电影院、游乐园以及一些自助餐饮服务项目（如沙拉自助柜等）上看到类似信息。

FDA提醒消费者，外出就餐前应先了解自己的卡路里需求，这对于午餐时选择何种食物及饮品十分重要。你可以用“一天2000卡路里”的总热量标准为参照，同时考虑年龄、性别及运动量来决定。

除了卡路里，相关企业还被要求根据消费者的需要提供其他营养信息，比如饱和脂肪、钠、膳食纤维等含量。

石纤 编译自美国食品药品监督管理局网站