



西餐里的“藏脂”高手

伤你静悄悄



现在很多年轻人喜欢吃西餐，认为西餐相比多油的中式炒菜更健康，事实真是这样吗？其实，很多西餐美食都是“藏脂”高手，下面一起来看看。

雪花牛排

T骨牛排、肋骨牛排、西冷牛排、菲力牛排、纽约客牛排、雪花牛排……前五种牛排对应着牛身上不同地方的牛肉，脂肪含量基本都在5%以下，且肥瘦较分明，看到肥的不想吃直接切掉便是。但雪花牛排的脂肪藏得深，这种肉生着的时候，白色的脂肪像大理石纹一样均匀分布在瘦肉间，一眼就能看出来，一到煎的过程中白花花的脂肪融化渗入瘦肉中，跟你玩起了捉迷藏的游戏，你能感受到牛排的浓香、柔嫩、多汁，却注意不到它的脂肪。没想到的是，它的脂肪含量基本都在6%以上，有的还高达20%~25%。

支招：想减少脂肪的摄入，就要少点雪花牛排，它还常常以神户牛排、和牛牛排等名字出现，点餐时不妨跟服务员核实一下。

蔬菜沙拉

蔬菜的确低脂，但沙拉酱高脂，有的脂肪含量高达63.4%。如果1份蔬菜沙拉里放25克沙拉酱，你还都吃了，全天脂肪推荐量的一半就这么轻松下肚了。

支招：让厨师将沙拉酱单独放小碟里，或者改成蒜醋汁，做成中式大拌菜。

浓汤

很多人都喜欢喝西餐的汤，比如南瓜浓汤和蘑菇浓汤。为什么这两种汤都那么浓香呢？主要是黄油、奶酪、奶油的功劳。营养学里有一句经典的话：越高脂的食物越美味，所以浓香可口的美食都可能藏着很多的脂肪。浓汤里到底有多少脂肪呢？不同餐厅

配方不同，列举某APP给出的蘑菇浓汤配方感受一下。

蘑菇浓汤配料：口蘑65克、奶酪20克、黄油10克、鲜奶油55克、面粉12克、盐或者鸡精适量。天哪，竟然有那么多脂肪！可是为啥脂肪没飘到汤表面呢？其实，煮汤过程中脂肪可以和水融合在一起，家里煮的排骨汤呈乳白色就是脂肪和水融合的结果。南瓜或蘑菇浓汤里，脂肪可以吸附在南瓜或蘑菇的纤维里，所以是看不出来的。

支招：如果喝浓汤一定要少喝点，或者干脆点清汤。

土豆泥

如果你将土豆捣成泥，加少许油和盐，是做不出西餐厅土豆泥的浓香味的，为啥？因为你没放土豆泥的重要配料——黄油、淡奶油。

支招：在蔬菜里，土豆泥算是能量高的，适合做主食，因此在外就餐时如果已经点了面包或意面做主食，最好别再点土豆泥；在家想吃浓香的土豆泥，可以加少许黄油，用配方奶粉替代淡奶油。

披萨

披萨拉丝是因为加了奶酪，而奶酪的脂肪含量很高！同时，西餐厅做披萨和面时会加黄油，一般100克面粉至少加10克黄油，脂肪也不低，如果点的肉馅披萨，能量就更高了。

支招：如果点了披萨，那就少吃，非要多吃那就多动；在家做披萨和面时尽量不放黄油。

甜点

很多人爱甜点小蛋糕，这类食品不仅糖多，也是藏脂高手。很多糕点的脂肪含量高达30%，属于典型的高脂高能量食物。

支招：不如点水果或冰激凌做甜点，能量会低点。

总的来说，提醒常吃西餐的小伙伴，一定得留意这些藏脂高手，西餐里藏的“脂”多是黄油、奶油，多吃少动不仅会长胖，还会增加心脑血管疾病发病率。

国家注册营养师 谷传玲

橘皮芳香入肴来

又是一年橘红时。村庄里、大街上处处皆是，一篓篓一筐筐，黄澄澄金灿灿，在阳光下散发着诱人的芬芳。吃完橘子以后，你是否把橘皮扔掉了？其实巧用橘皮，既可养生保健，还可入肴。

橘皮具有芳香气味，含有大量的维C和香精油，具有理气化痰、健脾和胃等功能，其所含的挥发油对消化道有温和的刺激作用，有利于肠管内积气排出，能促进胃液分泌，有助于消化。以下几道家常菜，可令冬季餐桌增色不少：

橘皮炒肉丝 选精瘦肉切丝后加盐、黄酒、胡椒粉腌制；橘皮切丝，用清水浸泡半小时备用，中途换两三次水；油烧热后把猪肉倒进去炒至半熟时，放入橘皮翻炒几下，添水焖烧5分钟，放入葱即成。

陈皮焖鸡翅 洗净鸡翅，在背面切入一刀，置入碗内，加入生抽、黄酒、生粉拌匀，腌制15分钟，陈皮洗净，切成块；油烧热，放入鸡翅下锅炒至金黄色，放姜片、葱段、花椒和陈皮翻炒出香味；加温水没过鸡翅，大火开锅小火慢炖，待锅内汤汁变浓稠，洒入葱花拌匀，即可出锅。

橘皮烧排骨 排骨斩成3.5厘米长的小方块，用清水冲去血水漂净沥干，加入生抽腌制30分钟；干橘皮切粗丝，橘叶洗净备用；锅上火，下入色拉油烧至七成热，下入排骨炸至金黄色出锅沥油；锅内留底油烧至五成热，下入橘皮、橘叶、干灯笼椒炒至出香，下入排骨继续炒匀，出锅装盘，撒上熟芝麻即可。

刘昌宇

食盐添加亚铁氰化钾是安全的

最近，一篇《盐里面加进了亚铁氰化钾》的文章在网上流传开来，文中称有一位老教授食用了添加抗结剂亚铁氰化钾的食盐后，肾脏受到严重危害。事实上，“食盐中添加的亚铁氰化钾对人体有害”的传言是炒作多次的老话题了。那么，真相到底是怎样呢？

我国在盐中允许添加的食品添加剂作为抗结剂使用的一共有5种，即亚铁氰化钾、亚铁氰化钠、柠檬酸铁铵、二氧化硅和硅酸钙。亚铁氰化钾，别名黄血盐钾、黄血盐，是一种浅黄色单斜体结晶或粉末，其作为抗结剂加入食盐中，主要是用来防止食盐结块。

亚铁氰化钾有毒吗？亚铁氰化钾作为食盐抗结剂，是一种合法的食品添加剂，亚铁氰化钾并不会给人体带来伤害。我国在批准每种添加剂使用之前，都要经过很多科学研究和数据支持，包括急性毒性、慢性毒性，有没有致畸、致癌等各种各样的毒性测试，没有问题才会批准使用。

根据世界卫生组织和国际粮农组织专家委员会的评估数据，成年人每天至少摄入1.5毫克亚铁氰化钾才会损害健康。按照我国国家标准规定，食盐中的抗结剂亚铁氰化钾的含量每公斤不得超过10毫克。按照这个标准来推算，每天要吃150克的食盐，亚铁氰化钾的摄入量才会超过1.5毫克。而正常人一天吃的食盐达到20克就非常咸了，所以正常食用食盐，不会对人体造成危害。

有人会有疑问，即食用盐遇高温有可能会使亚铁氰化钾分解成氰化钾吗？氰化钾确实是一种剧毒物质，但是它和食盐中的亚铁氰化钾完全不同。亚铁氰化钾的化学性质很稳定，想要分解亚铁氰化钾，需要在400℃下完成，而人们平时在家做饭，温度达到200℃时，菜已经烧焦了。

罗珊珊

椰子油、碱性水、无麸质食物……

这些“健康”食物并非真健康

椰子油、碱性水、无麸质食物……这些年，不少打着“健康牌”的食物受到了消费者的热捧，它们的健康功效到底如何呢？近日，美国《预防》杂志邀请权威营养专家，针对目前市场上4种深受消费者欢迎的“健康”食物进行了点评。

椰子油 奶昔、咖啡、烤蔬菜……在美国家庭中，一日三餐几乎都可以看到椰子油的身影。虽然椰子油的好处近年被多次提及，但它的主要成分依然是饱和脂肪，建议每天吃不超过2汤匙为宜，以免油量摄入超标。

无麸质食物 无麸质饼干或蛋糕的本质没变，它们依然是饼干和蛋糕，热量很高且价格昂贵。没有“麸质”（指食品不含大麦、小麦、黑麦等）并不意味着品质更高或者能帮助减肥等。当厂家减少产品中的小麦用量时，他们往往会添加更多廉价、品质也更低的大米粉或者木薯淀粉作为替代，同时他们还会加入更多的糖和脂肪来提升口味。

碱性水 营销人员往往声称，碱性水对人体健康更有益，理由之一是它能中和血液的酸度，使人体达

到酸碱平衡。事实上，人体与生俱来就有自我修正和更新的能力，从而确保体内的酸碱度始终维持正常，而外界的酸或碱不可能改变身体平衡，因此喝碱性水更健康的说法没有科学依据。

蛋白质条 许多市售蛋白条都含有过度加工的成分，比如大豆分离蛋白及多种甜味剂。即使标明“低糖”的产品也免不了加入糖醇，其可能导致胃部不适，另一些不含热量的甜味剂仍可能引起肥胖。

石纤 编译自美国《预防》杂志