

从烧饼再次上榜“世上最好吃面包”说起

不久前,美国有线电视新闻网发布“世界上最好吃的50种面包”榜单,中国烧饼继2024年首次入选后再次上榜。与烧饼一同入选的还有日本咖喱面包、韩国鸡蛋面包、德国黑麦面包、法国长棍面包等经典面包品类。

与西方面包相比,烧饼在工艺、口感与营养价值上有着独特优势。

餐饮分析师林岳表示,从揉面、醒面、擀面、涂油、卷制等一系列工序,再到温度火候的控制,都体现了烹饪的匠心。烧饼制作过程中的许多独特工艺,如起酥、叠层等,都是很多普通西式面包所不具备的。此外,烧饼内馅千变万化,适合

天南地北各种口味偏好,可塑性极强。无论是贫穷的年代,抑或是当下富足的时代,都是深受百姓青睐的食物。

在搭配上,烧饼也展现出了“百搭”特性。“烧饼既可以像西方的面包那样搭配肉和蔬菜食用,也可以做羊肉泡馍,或像淄博烧烤那样随意组合。”上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟举例道。

在健康层面,西安市第三医院临床营养科主任闫凤分析指出,烧饼本质上是一种复合性碳水化合物,主要成分是面粉,是人体主要的供能物质,为了追求酥脆口感和丰富层次,许多烧饼在制作过程中还会添加油脂(如油酥),并可能加入芝麻、

椒盐、糖或肉沫等馅料,这使其营养构成更为丰富,在提供碳水化合物的同时,烧饼也增加了脂肪、蛋白质(如芝麻和肉类还能提供不饱和脂肪酸、维生素E、钙和铁)以及钠等成分。

闫凤表示,评价烧饼的健康价值,最终取决于如何搭配及食用。首先,要控制总量与频率。烧饼碳水化合物含量高,且同等熟重下能量通常高于米饭,需将其纳入一日总能量中计算,也不建议作为每日唯一的主食来源,应与杂粮饭、红薯、玉米等交替食用。其次,日常饮食最好选择“素颜”与简单烹饪。比如原味或油盐含量低的烧饼、无馅的芝麻烧饼等,而糖烧饼、油炸烧

饼及多层油酥烧饼等,偶尔吃一次即可。最后,要遵循“营养拼盘”原则,切勿将烧饼作为一餐的全部,需同时搭配足量蔬菜和优质蛋白(如鱼肉类、豆腐)。

另外,对于超重、肥胖及高脂血症人群,则需严格控制油酥、油炸类烧饼的摄入量和频率;对糖尿病患者来说,精白面粉属于高升糖指数食物,必须严格控制总量,并搭配大量蔬菜和蛋白质,以平稳血糖;除此之外,高血压及肾功能不全者,需警惕咸味、椒盐及含梅干菜等烧饼中的钠含量;消化道疾病患者应控制单次摄入量,以免引起消化不良及其他不适症状。

(摘自《长寿养生报》)

立冬一口羊,暖身又安康

肥胖、高血脂人群慎食。烤制食物易产生燥热,可喝点清热的大麦茶,避免上火。冰煮羊汤底清淡,可适当加点菌菇类,在提鲜的同时,还能增强营养。

另外,吃烤全羊和冰煮羊,最好搭配咸味奶茶和大量蔬菜,奶茶能解腻助消化,蔬菜可补充维生素与膳食纤维,避免因肉类摄入过多增加胃肠负担。

贵州:羊肉粉
贵州多山,湿气重,羊肉粉中的辣椒有祛风除湿之效,因此广受欢迎。胃肠功能不佳者需选择少辣或不辣版本,避免刺激肠胃黏膜,引发不适。在北方食用羊肉粉需注意,因气候干燥,辛辣食物易引起上火,建议做成少辣版,并搭配大量的蔬菜和适量水果,以防上火和便秘。

陕西:羊肉泡馍
羊肉泡馍集汤、肉、馍于一体,制作上,汤需用羊腿骨长时间熬煮,才能醇香浓郁;

馍则以少许发酵面团混合死面团烤制而成,确保入汤不易散开。若担心泡馍偏干,可将馍掰得细小,方便吸收汤汁,且易消化,避免引发腹胀。

也可换种吃法,把肉汤中的大片羊肉夹入馍中,抹上辣酱,边吃馍边喝汤,搭配糖蒜或凉拌黄瓜,既解腻减油,又暖身爽口。

新疆:烤羊肉串
羊肉串脂肪含量和热量较高,建议搭配洋葱、西红柿等食材,洋葱富含前列腺素A,可辅助降“三高”,西红柿能解腻开胃。便秘、口干舌燥、潮热盗汗、痛风及胆囊炎患者不宜食用,以免加重症状和病情。

烤制过程中,可能产生少量有害物质,不要频繁食用,每周不超过一次,每次不宜超过5串,建议搭配杂粮饭和绿叶菜,减少盐分和孜然摄入量,避免上火。

(摘自《老年日报》徐诗瑜/文)

有“霜”蓝莓更新鲜

人体无害,反而代表蓝莓是新鲜的。一般来说,果粉完整、均匀,说明蓝莓在运输和

维C果汁通常含糖量高

沙棘、刺梨是维生素C(简称“维C”)含量顶尖的水果,加工成果汁后维C保存率仍超90%。但原浆极其酸涩,直接饮用,令人难以接

受,市面上的产品多靠大量加糖改善口味,使这类高维C果汁,含糖量较高,过多摄入不利于健康。可以选择无额外加糖的原浆,少量稀释



北京:涮羊肉、羊蝎子

涮羊肉建议搭配白萝卜、白菜、莲藕、豆腐等食材,荤素均衡,既能中和羊肉的温热性,又能增加膳食纤维摄入。需注意,涮锅汤嘌呤含量极高,严禁饮用,也要避免喝(多糖)果汁,可选择无糖豆浆或菊花茶解渴降火。

内蒙古:烤全羊、冰煮羊
烤全羊是草原特色美食,在整个羊腹内塞入香料后炭火烤制,外皮酥脆、内里鲜嫩,香而不腻。冰煮羊则是利用冰水煮沸的过程,让羊肉收缩紧致,煮好后口感爽滑弹嫩。

烤全羊脂肪含量较高,栗子味甘,性温,常吃能够补中益脾,对脾胃虚弱引起的泄泻、反胃等情况尤为适合,一般可以将栗子焯熟后食用,以增强补脾益气的效果。

栗子外形似肾脏,素有“肾之果”的美誉,常吃栗子能够补肾强筋健骨,令人腰不酸、腿不软。

板栗焖鸡 用生抽、糖、麻油、胡椒粉腌制鸡肉15分钟,油锅烧热,放入生姜5片、鸡肉爆香,再加栗子150克(去壳、去衣)和适量清水,小火煮30分钟至栗子软绵,淋少许麻油调味即可,适合腰膝酸软、腿脚不利,小便频多的肾虚人群。

红薯栗子饼 准备红薯500克蒸熟、去皮、压泥,栗子10粒去壳、去衣、蒸熟、切碎,将二者混合,加入牛奶20毫升、砂糖20克、黄油10克、蛋黄2个,一起搅拌均匀,放入刷油的长方形盒子里,定型后再翻倒出来,改刀切小粒,再刷蛋黄液、撒白芝麻,预热烤箱后放入,200℃烤10分钟,微微焦黄即可,不仅口感丰富,还能健脾养胃。

板栗山药鸡汤 将半只鸡斩块,焯水,栗子100克去壳、去衣,处理过的鸡肉、栗子连生姜3片一起入锅,加入适量清水,先大火煮沸,再转小火慢炖1小时,放入鲜山药150克(去皮、切滚刀块)、枸杞子10克,炖煮20至30分钟,至山药软糯,加盐调味,可谓是脾胃双调的秋冬进补佳品,尤其适宜食欲不振、体倦乏力、腰膝酸软、虚劳羸瘦者。

(摘自《健康报》杨志敏/文)

天寒食栗,脾胃双调

中华美食

药食同源

教你一招

小贴士

应季饮食

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

小贴士

融合之炬 映照新与变

第十五届全运会各项赛事进行得如火如荼,体育健儿掀起竞技热潮,赛场上星光熠熠。融合之炬,正映照新与变……

全运男足,为何不设成年组

全运会是国内最高水平的综合性体育赛事,绝大多数项目都汇聚了全国顶尖选手,但男子足球却是一个例外。

第十五届全运会竞技体育项目共设34个大项,唯独男子足球未设成年组,设U20、U18和U16三个青年组别。事实上,这一设置并非新鲜事——自1997年上海全运会以来,男足项目的参赛年龄就一直限制在20岁以下。

如此设置组别,究竟有何目的?主要原因有二:其一是与奥运会接轨。国际足联为维护世界杯的唯一性和观赏性,对奥运会男足参赛年龄有限制,要求运动员在23岁以下。全运会设置青年组别,正好与3年后的下一届奥运会形成衔接。其二,随着1994年中国足球职业联赛的启动,成年

球员在各俱乐部之间频繁流动,全年参与俱乐部赛事,若再备战全运会,容易引发球员归属和竞赛体系混乱。

因此,全运会男足赛事的定位也与其他项目不同。正如主帅徐根宝所言,“全运会(足球赛)就是为了出人才”。

仅靠3个组别、总共不过数十天的比赛,如何与人才培养挂钩?一位地方足协青训负责人指出:“各地体育局的工作围绕全运会展开,资源有限。培养一支足球队的投入远高于个人项目。如果全运会没有足球项目,地方投入可能相应减少组别,甚至不组队。现阶段中国足球还难以完全依靠市场机制做好青训,若地方体育局减少投入,足球后备人才储备可能进一步萎缩。考虑到这一实际情况,



11月12日,全运会U20男足决赛,湖北队首次获得冠军。

全运会对中国足球发展仍不可或缺。”

此外,让年轻球员尽早接触职业联赛,成为各队提升实力的重要途径。闯入本届全运会U20男足决赛的湖北队和广东队,在备战期间均选择整队参加中乙联赛以锻炼队伍。湖北队主教练高峰表示:“我们的球员过去两年一直在踢中乙,不仅和同龄人比赛,还经常面对水平更高的成年职业队。多参加高水平比赛,对他们成长帮助很大。”

(据新华社11.13讯 肖世尧、陈地/文)

时隔12年广东队再摘男篮金牌

11月12日晚,第十五届全运会男子篮球成年组决赛在广东队和浙江队之间展开。最终广东队以101:65战胜浙江队,时隔12年再次夺得全运会成年组男篮金牌。

本届全运会,东道主广东男篮发挥出色,决赛之前他们已是5战全胜。回顾广东男篮的全运之旅,小组赛他们被分到了名副其实的“死亡组”,不过他们3战全胜成功突围。淘汰赛他们依旧没有遇到太大阻碍,首轮以107:65配得上这个称号”。低调、谦逊、务实,是这位年仅18岁的小将留给大家的印象。男子400米自由泳决赛战胜潘展乐和孙杨两位奥运冠军,赛后他说:“我觉得我还有很多不足的地方,还是要虚心地向他们请教。”

如果说在400米中战胜以短距离见长的潘展乐和昔日的“中长距离之王”孙杨,还不至于值得大书特书的话,那么在男子200米自由泳比赛中,再次击败潘展乐,一定是张展硕实力的证明。在面对夸赞时,张展硕表示:“目前我还没有达到那么高的水平,仍要沉下心来继续努力,朝着更高的目标追赶。”

11月11日,全运会乒乓球男子单1/16决赛,3号种子梁靖崑1:4不敌于何一,止步32强。于何一是谁?2000年出生的于何一6岁开始学球,2011年入选南阳乒乓球队。2016年全国优秀青少年集训,他凭借入队交流赛第3名的成绩入选国

广东男篮以92:73取胜,挺进决赛。

值得一提的是,这是杜锋作为广东男篮主教练第2次带队夺得全运会的金牌。上一次他率领广东男篮夺冠还要追溯到2013年的辽宁全运会,彼时,他们在辽宁队的主场成为了“搅局者”,抢下一枚含金量十足的金牌。此后12年,广东队再也没能染指这块金牌。如今,杜锋完成了从球员到教练的全运会“三冠王”荣誉,帮助广东男篮创造了历史。

(据南方网11.12)

于何一:中国乒乓的“野球帝”

家二队。同年,他在香港举行的国际乒联青少年巡回赛男子单打决赛中,4:0战胜队友袁励岑获得冠军。2018年,升入国家一队的于何一代表中国参加乒乓球世青赛,斩获男团冠军、混双亚军。2022年,于何一因伤退役。静养8个月后,他开始征战全国大大小小的商业联赛,就此成为人们口中的“野球帝”。

事实上,全运会赛场类

“这次我很想去当一个‘深水炸弹’,忽然跳出来搅局。”

——上海队张之臻此前已参加过3届全运会。第十五届全运会上,29岁的张之臻只报名了男单比赛,期盼在商竣程、吴易昺、布云朝克特等高手云集的比赛中“搅局”。

“我希望他们从我手里‘抢’过接力棒,而不是‘接’过接力棒。”

——香港乒乓球名将黄镇廷3:4憾负北京队王楚钦,无缘全运会男单八强。34岁的黄镇廷期盼,香港年轻运动员能有更多提升和突破。

“没有多玄乎,就是为了保存实力。”

——福建队廖桂芳赢得第十五届全运会女子举重76公斤级冠军。在抓举阶段,她仅试举一次,放弃后两次试举。挺举阶段,她举起158公斤这一超世界纪录的成绩。当被问及抓举阶段的战术选择,她解释道:“排球是我们的乡愁,这就是回家的感觉。”

——在广东江门台山市举行的第十五届全运会男子排球比赛中,72岁的海外华人陈玉豪摇动着“我爱台山”的小旗为运动员喝彩。年轻时曾任台山排球队副队长的他,在全运会排球赛场上感受到浓浓的乡音和乡情。

“不一样的地方就是,我要说普通话。”

——被问到全运会和其他大赛有什么不同时,为香港夺得历史首枚全运会游泳金牌的何诗蓓这样回答。她表示,自己的普通话不是太好,有时还需要教练帮一点忙。

(据新华社11.14讯)

全运妙语

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)