



吃 在美食店⑨

在茶餐厅 吃出健康和美味



港式茶餐厅起源于香港,被港人认为是香港最有特色的餐厅代表之一。如今,港式茶餐厅在大陆也非常走俏,那么,如何在茶餐厅里吃得有滋有味又健康呢?下面我就来给您支几招。

每周吃两次鱼 有助心脏健康

一项新的科学研究再次重申了美国心脏协会的建议,即食用鱼类,特别是富含欧米伽-3脂肪酸的鱼类,每周吃两次,有助于降低患心脏衰竭、冠心病以及心脏骤停和缺血性中风的风险。研究人员表示,吃鱼的健康益处自2002年就已记载,之后科学研究进一步证明了食用富含欧米伽-3脂肪酸的海鲜对健康的影响,尤其是用这些食物取代不健康的食物(如肉类,其中富含引起动脉阻塞的饱和脂肪)时。美国心脏病协会建议,每周最好吃2次99克的鱼。重点应放在吃油性鱼类,如鲑鱼、鲱鱼、鲱鱼、鳕鱼、沙丁鱼或金枪鱼,因为它们都富含欧米伽-3脂肪酸,但注意不要吃油炸的鱼。

这份研究报告是由美国哈佛大学的营养专家小组撰写的,他们还对比了大多数海产品中都有,在大型鱼类中普遍存在,如鲨鱼、剑鱼、鲱鱼、金枪鱼、马林鱼等。研究结果显示,尽管汞污染可能与新生儿严重的神经系统问题相关,但现有科学研究发现,汞污染对成年人的心脏病风险并没有不良影响,且吃鱼的好处远远超过了与汞有关的风险污染,特别是如果摄入了各种海鲜。

值得注意的是,由于缺乏对心血管风险任何影响的科学证据,因此不推荐大众服用补充剂来预防临床心血管疾病。

曹淑芬 编译自美国《科学日报》

肉类美食可以“白红配”

港式茶餐厅常见的肉类美食有烧鹅、蜜汁叉烧、白切鸡、咖喱虾、酸汤牛肉等,可以选择品尝白肉的代表烧鹅。烧鹅是传统特色菜肴,属粤菜系,色泽金红,味美可口。

鹅肉虽然优质蛋白含量略高于鸡肉和鸭肉,但脂肪含量也最高,主要以皮下为主要聚集地。所以吃烧鹅的时候,虽然皮的味道很浓郁,但为了健康还是建议去皮吃。中国居民膳食宝塔推荐成人每天吃畜禽类40~75克,点餐时可根据就餐人数来把握肉类菜品的数量。

点了烧鹅,其它的特色如蜜汁叉烧、白切鸡等肉类凉菜就不要再选择了。可以搭配一个热的肉类菜,比如酸汤牛肉,牛肉本身是红肉,含有白肉里没有的铁元素,搭配酸汤,可以很好地解油腻。酸汤里的牛肉肉量一般不多,也可以避免肉类摄入超标。

来份清淡可口的蔬菜

港式茶餐厅的蔬菜类相比其它菜系,做法更为清淡,推荐选择白灼系、蚝油系的。美中不足的就是菜量比较少,所以可以根据就餐人数适量增加蔬菜的量。

推荐白灼芥蓝。芥蓝中膳食纤维含量丰富,还含有眼睛、皮肤最爱的β-胡萝卜素,美肤明眸

还纤体。

蚝油生菜也不错。生菜富含水分,质地脆嫩,口感清香,含有的莴苣素、维C、维B₆、钙、胡萝卜素、甘露醇等营养素具有纤体、减缓压力的作用。市场上最常见的两种有球形的包心菜和叶子皱褶的奶油生菜。

主食小吃汤类 点出特色和健康

港式茶餐厅的另一个特色就是风味系列的主食特别惹人垂涎,比如酥皮菠萝包、叉烧饭、肠粉、虾饺及各色小甜点等。

主食推荐菠菜肠粉。它在制作粉皮过程中加入了菠菜汁,可以获取更多的叶绿素。越来越多的研究确认叶绿素和绿叶蔬菜具有防癌的作用。

主食如果觉得量少,还可以搭配一份虾饺或者特色小点心。需要注意的是,港式餐厅里的主食多属于风味类的主食,油、盐、糖的添加自然少不了,如果想控制热量还是建议选择白米饭。

在港式茶餐厅的菜单上还可以看到滋补的汤品和各色饮料,喜欢喝汤的人可以根据自己的口味选择手打鱼蛋汤等。饮料类最好的自然是白开水,如果喜欢喝饮料,建议选择天然鲜榨果汁。

总结一下,港式茶餐厅吃的就是一种精美的健康滋味,每份菜品的量不大,点餐时可以根据食物的属性,结合着口味去健康搭配。比如动物性的食物禽类(海鲜)与畜肉红白配搭配着来;蔬菜以绿叶蔬菜为主,其它的蔬菜做组合;主食类一定要吃,风味主食做点缀,无油主食做主力;至于汤品和饮料,完全可以按照自己的就餐习惯去搭配。

国家高级公共营养师 钱多多

夏食鸭肉可去火

夏季是阳气最盛,也是新陈代谢最为旺盛的季节,节令特点是燥热,“热”以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。因此,清燥解热是夏季养生的关键。以下是最适宜夏季养生的五大饮食。

最佳调味品:食醋

酷夏炎热出汗多,多吃点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等,对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等,多吃点醋,很快会解除疲劳,保持充沛的精力。

最佳汤肴:番茄汤

夏令多喝番茄汤既可获得养料,又能补足水分,一举两得。其所含的番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效,最适合于男子。

最佳肉食:鸭肉

鸭属水禽,性偏凉,有滋阴的作用,特别适合夏天体内有热、上火的人食用。鸭与火腿、海参共炖,炖出的鸭汁善补五脏之阴;鸭肉同糯米煮粥,有养胃、补血、生津之功,对病后体虚大有裨益;鸭同海带炖食,能软化血管、降低血压,可防治动脉硬化、高血压、心脏病;鸭肉和竹笋炖食,可治痔疮出血。

最佳饮料:姜枣茶

夏天炎热,人体腠理开放,体内阳气空虚。此时喝一杯姜枣茶,既能补体内阳虚以温中,又能助阳气发散以排寒,恰好符合《黄帝内经》“春夏养阳”的宗旨。注意生姜少放,不去皮,煮的时间增加,放蜂蜜,这样做不容易上火。

最佳除湿蔬菜:苦味菜

夏季气温高湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、食欲不振、身体消瘦。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品,可供选择。

国家公共营养师 宁继艳

伏天去实火,来一碗肉馅黄瓜蒸丝瓜

三伏天气燥热,一些人会出现口干口渴口臭、便秘、脚臭、容易出汗、眼睛红肿、牙龈肿痛、脸上长痘等症状,中医认为乃实火所致。此时,不妨适当吃些瓜类,如黄瓜、丝瓜等,对去除实火很有帮助。《本草求真》说黄瓜气味甘寒,能清热利水。《滇南本草》说黄瓜能解痉,癖热毒,清烦渴,丝瓜有清暑凉血,解毒通便的作用。下面为大家推荐一道去实火的美食——肉馅黄瓜蒸丝瓜。

原料:黄瓜、肉馅(拌盐、糖、味精、胡椒粉,加入少许淀粉,喜欢爽脆口感的可以打入一个鸡蛋)。

步骤:

1. 黄瓜洗净去皮切小段,用削皮器将小段黄瓜内里挖空(即去掉黄瓜籽);将拌好的肉馅填入空心黄瓜里,填满后在肉馅上放一个枸杞作为点缀,上锅蒸3~5分钟即可。

2. 丝瓜去皮切条,备用;锅里放水,加入少许盐和油,待水开后下入丝瓜条,焯熟(水再次沸腾)

后捞出,放凉白开水里过一下,以保持丝瓜的嫩绿;接着加入盐、少许胡椒粉、白糖拌一下,放入葱花、蒜片,将丝瓜和配料一起拌匀;准备一个干净的白盘,铺上一层泡好的粉丝,将丝瓜均匀地码放在粉丝上,最后放入蒸锅,稍稍蒸熟即可。

3. 将之前做的肉馅黄瓜摆一圈在盘子外围,中间一圈摆上粉丝丝瓜。最后,将蒜蓉放入油锅煸香,撒在丝瓜上即可。

美食烹饪师 姜波(曾瀚楠整理)