

年前囤货季

囤肉还要学会选肉

春节临近,家家户户开始进入“年前囤肉”的时节。春节囤肉有什么学问?囤的肉怎样吃更健康?下面好好来讲解一下。

春节囤肉先“数腿”

有一个有意思的选肉方法,就是按照腿的数量来选。具体来说:没有腿的鱼肉>两条腿的禽肉>四条腿的畜肉。为什么优先顺序是这样呢?这和不同肉类的营养价值有关。

1. 四条腿的畜肉饱和脂肪酸多,包括猪肉、牛肉、羊肉等。畜肉蛋白质含量一般为10%~20%,脂肪含量一般为15%,猪肉脂肪含量最高。需要注意的是,畜肉的脂肪酸组成多以饱和脂肪酸为主,饱和脂肪酸摄入过多有可能增加机体患肥胖、心血管疾病等的风险。

当然畜肉也有优点,畜肉中含有丰富的B族维生素和维生素A,矿物质含量一般为0.8%~1.2%,并富含吸收利用率高的血红素铁。《中国居民膳食指南2016》建议每天要适量摄入畜肉,并注意选择瘦肉。

冬吃山楂益处多

冬季是吃山楂的好时节,小小一粒红果,不仅酸甜可口味道好,也是药食同源的好食材。它既能调节血压和血脂,又有健脾开胃、活血化痰的作用。

中医认为,山楂有消食健胃、行气散瘀的功效,而现代营养学也认为,食用山楂可以在一定程度上抑制肝脏合成胆固醇,从而调节血脂。它所富含的山楂黄酮还能降低动脉粥样硬化发生的危险性,帮助调节血压,以此保护动脉血管。

山楂味酸,富含维生素C等营养元素,能促进胃液分泌,刺激食欲,缓解食欲不振、消化不良和积食、胀气等情况。

山楂具有增强心肌收缩力、增加心排血量的作用,能改善心肌缺血症状,从而预防心衰以及其他心脏疾病。还有实验表明,山楂对金黄色葡萄球菌等一些细菌有较强的抑菌作用。

肥胖或三高人群,可以日常饮用一杯山楂荷叶丹参饮来改善体质,取生山楂10克,荷叶、决明子、丹参各5克,煎水服用即可。但脾虚肠胃差的人不适合饮用。

北京卫视 《我是大医生》

2. 两条腿的禽肉单不饱和脂肪酸含量高。两条腿的禽类包括鸡、鸭、鹅等。禽肉蛋白质含量一般为16%~20%;脂肪含量为9%~14%,低于畜肉,脂肪酸构成以单不饱和脂肪酸(油酸)为主,因此,只要不过量食用禽肉,一般不会增加2型糖尿病、心血管疾病等慢性病的发病风险。

禽肉中也富含多种维生素和矿物质,禽肉血液和肝脏中富含以血红蛋白形式存在的铁,消化吸收率很高。《中国居民膳食指南2016》建议成年人每天摄入禽肉和畜肉的总量为40~75克。

3. 没有腿的鱼肉脂肪含量低。没有腿的鱼包括鲫鱼、鲤鱼、鳕鱼等。鱼肉的蛋白质含量一般为15%~22%,与畜肉类和禽肉类并没有明显区别。但是其脂肪含量相对低于畜肉和禽肉类,为1%~10%,其脂肪酸组成也优于畜肉和禽肉类,含有较多的n-3系列不饱和脂肪酸,如DHA,是维持视紫红质正常功能所必需的物质,还有助于促进胎儿大脑发育;再如EPA,具有降低胆固醇和甘油三酯的作用,可以降低血液黏稠度,预防动脉粥样硬化等心血管疾病的发生。

鱼肉也含有丰富的维生素和矿物质,在矿物质中,碘的含量多于畜肉和禽肉类。《中国居民膳食指南2016》建议成年人每天摄入鱼肉

等水产的总量为40~75克。

虽然鱼肉优先推荐食用,但从营养价值上说,每种肉类各有千秋,建议让它们都有一个被选择的机会,以保证每天膳食的食物多样化;同时,每种肉类的摄入量均不可过多,要注意适量、适可而止。

除了选对肉,还要吃对肉

过年吃肉,要想吃得开心又健康,除了选对肉,还要注意食用量、搭配和烹饪方式。有五个小技巧。

1. 吃肉要适量,建议成年人每天吃水产品40~75克,畜禽肉40~75克。

2. 平衡膳食、食物多样是均衡营养的关键。在烹饪荤菜或吃荤菜的时候,可以搭配些新鲜蔬果及豆类,保证各类食物的摄入,而不是一味只吃肉。

3. 烹饪肉类的时候要避免采用油炸、油煎、红烧等方式,建议多采用蒸、煮、炖、溜的方式。

4. 烹饪肉类要清淡,添加烹调油和盐要适量,尽量少用或不用糖,少添加辛辣等刺激性调味料。

5. 烟熏和腌制肉中含有部分致癌物质,可增加机体患某些肿瘤的风险,要少吃或不吃。

北京大学公共卫生学院
营养与食品卫生系教授 马冠生
营养学博士后 张娜

腊月青菜

在冬天,一两场重霜过后,我家就和青菜较上劲了。几乎是一日两餐,有时连早餐也不放过:香菇炒青菜、青菜头烩杂素,菜饭、菜粥、菜面条……

经霜的青菜为什么好吃?据说为了抵御严寒,青菜体内的淀粉分解转化成了葡萄糖,所以青菜易熟不黄,口感极好。

青菜几棵,剥去周围边叶,洗净切段,佐以油盐淋水煸炒,如果不怕油脂,可挖一小块猪油入锅,直至炒熟盛盘。需要注意几点:一是剔除老梗,再就是菜量不宜过多,尤为关键处,必须是一铲一铲炒熟的,不能加水咕嘟咕嘟地煮。此为正宗炒青菜,一盘深深浅浅的鲜翠,吃起来软糯可口、清香回甘。

或许你会说,周边一圈青枝绿叶的,扔了多可惜、多浪费。我也是这么想的,不必扔,也不能扔。将边叶洗净切碎,用来煮菜饭或菜粥非常好。对了,在老家泰州,叫作酸饭、酸粥。隆冬的夜晚,一碗酸饭或两碗酸粥,养胃暖心,而情感的信号会在岁月的空间经久扩散,直至数十年前的某一日。

菜面条做早餐非常适宜。比较考究的,用鸡汤、鱼汤,各类荤汤做底,木耳、笋片、虾仁、肉丝搭配。打开冰箱,一定还有适合的食材,诸如白果、青豆,鸡蛋、火腿。所有这些,选几样适度搭配。一束面条,几丝榨菜,最后别忘了,来几棵青菜芯。

进了腊月,旷野的青菜一冻再冻,早就糖化到位,格外好吃了。从小就听外婆说“腊月的青菜赛羊肉”。这节令,谁家能抵挡得住这唾手可得的至简诱惑?腊月青菜,平凡美好,人间清欢。

雨凡

一塘荸荠一场冬

前些天我和女儿在马路边看见一个卖荸荠的老人,他并不象别的商贩那样叫卖,而只顾拿一把小刀飞快地削荸荠,紫黑色的荸荠皮纷纷洒落下来,一会儿削了皮的雪白荸荠就聚了一堆,让人忍不住停下脚步。

冬天是吃荸荠的好时令。荸荠是种在烂泥塘里的,吃起来好吃,挖起来却很费劲,因此故乡有“一塘荸荠一场冬”的说法。荸荠俗称马蹄,其肉质洁白,味甜多汁,清脆可口,自古有地下雪梨之美誉。荸荠营养丰富,含有大量的蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、维生素、铁、钙和碳水化合物,具有清热生津、利尿通便、化湿祛痰、消食除

胀等功效,荸荠还能预防麻疹、流感、流行性脑膜炎等急性传染病。

我常给女儿买荸荠煮着吃,荸荠中含的磷元素是根茎类植物中较高的,能促进儿童生长发育,尤其对儿童的牙齿、骨骼发育益处多。父亲免疫力低下,夜里肺热咳嗽,由于荸荠具有清热泻火的功效,入睡前父亲都会喝一杯我榨的荸荠汁。我喜欢买没削皮的荸荠,买回家用清水洗两遍,刮毛去蒂,装在果盘里,一边看电视一边吃,满口清甜,极其惬意。

荸荠可作水果亦可作蔬菜,可生食亦可熟食。老婆是杭州人,她喜欢吃一道家乡菜——荸荠狮子头。这道菜肉香带脆,口感爽嫩,



主料是荸荠和猪肉。做法很简单,将荸荠去皮剥成米粒大小,拌进猪肉馅中,加盐、鸡蛋、料酒、淀粉、味精、葱末拌匀,做成四个大肉圆,炒锅上火,倒入油,油热后放入肉圆煎至金黄,烹入料酒、酱油,用小火焖烧15分钟,将狮子头盛入盘中,把卤汁浇于面上即成。

余平