

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、活血化瘀的作用。

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

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，

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，不能加水咕噜咕噜地煮。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



主料是荸荠和猪肉。做法很简单，将荸荠去皮剁成米粒大小，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