

健康囤年货

选对、买对、储存对

春节的脚步越来越近,这个时候家家户户都在置备年货吧。那过年到底应该囤些什么食物呢?囤哪些食物才能让家人一起过一个美味丰盛的年呢?哪些食品又是不要囤的呢?要想省钱且健康地囤年货,还是有不少讲究的。

这些年货该怎么囤?

1. 调味料量不用多,但种类不能少
最好先把家里的油盐酱醋葱姜蒜之类基本调味品检查一下,看看是否需要补充,能否坚持一周时间,避免因少了某个调味品没法做出美味的菜肴。

不过,调味料用的不多,所以在选择时要按照“量不多,种类丰富”的原则来囤,这样才能做出各种各样口味的美味,又避免了浪费。

2. 蔬菜首选时令,别囤太多太久
节日期间难免有几天没有蔬菜供应,建议还是买些蔬菜储藏起来。

蔬菜首选时令菜,别囤太多。要多选时令蔬菜,如萝卜、白菜、芹菜等,其中绿叶蔬菜只需要买3天的量,因为储藏久了质量就会变差。

绿叶蔬菜最好用保鲜袋包好放在冰箱里,但应当注意不要贴近冰箱内壁,避免冻伤。豆角、茄子、番茄、青椒、黄瓜之类可以在低温下存4~5天,土豆、胡萝卜、洋葱、萝卜、白菜之类可以存长一些。

3. 水果囤多样,储藏需分类
水果也只需要准备3~5天的量,其中一小部分是在室温下只能存一两天的品种,比如草莓、葡萄等;大部分可以选择能在室温下保存一周以上的苹果、柑橘等。

苹果等耐放的水果可囤一些,但别捂得太严实,否则容易坏。热带水果如香蕉、芒果等应当放在室温凉爽处,不能放冰箱里。

4. 肉类不要多买,种类多样
牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉……肉类一直是春节囤货的重头戏。出于口感方面的考虑,肉类冷冻时间不宜超过一个月,所以家中储存量不宜太多。

肉类选择应多样化,如禽类、畜类、水产类每样都有,同时可把肉切成小块冷冻,可避免因每次食用时反复解冻、冷冻,而导致营养流失。对于鱼虾类食品,尽量不要囤,能买新鲜的最好。

5. 饮料优先选择无糖,酒水尽量少选

选择饮料时,尽量购买低热量的健康型饮料,或者用无糖茶、白开水、浓度较高的果汁等替代碳酸饮料,减少精制糖类的摄取。建议尽量不要囤酒,实在囤,也尽量少一些。

6. 主食优先选杂粮,尽量多样化
主食尽量选五谷杂粮,它们含有多种维生素和纤维素,比如膳食纤维,能有效减缓糖类的吸收,并降低吃饭的血糖上升速度,对糖尿病患者有极大的帮助。过年时不妨适量备些杂粮,在保质期内,这类食物储备一个月的量没有问题,但要注意多样化。

7. 食用油,不宜过量囤积
食用油脂在储藏过程中会受光照、高温等容易发生氧化酸败,建议不要过多囤食用油。食用油脂的储藏还要注意,不要放在阳台、灶台等容易受光照、高温地方。

8. 零食不妨选坚果
过年时,巧克力、糖果等甜食是过年常见的零食,但它们高热量,容易导致肥胖,也会增加糖尿病等多种慢性病的危险。

过年时零食不妨多买些坚果类食物,如松子、开心果、瓜子、花生等。当然,食用也要适量,毕竟其中含有的脂肪和蛋白较多,吃多了同样发胖。

不健康的年货食品少囤

高脂肪食品:薯片、油炸食品等。很多家庭都喜欢备一些像糕点、饼干、薯片等零食,然而,这类食物含油脂较多,吃得过多会容易长胖,导致油脂囤积在身体里,也加大患肥胖、高血脂、冠心病、脂肪肝的风险。

高糖食品:饼干、巧克力、糖年糕等。这些甜食热量高,加上节日活动少,假期回来很多人都会觉得肚子又大了一圈,一定要少吃。

多盐食品:酱鸭、腊肉等腌制品。很多人喜欢囤酱鸭、腊肉等腌制品,主要是因为这类食品方便储藏。但是,腊肉、酱鸭盐含量高,随便吃一点就可能让一天盐量超量,而盐的摄入量与血压呈正相关,摄入高盐食物对高血压患者极为不利。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋

创意年夜饭
为您推荐八款解馋又养生的食谱

还有几天就过大年了,您是否想把今年的年夜饭做些调整、换点花样,增添些新的美食体验和温馨情调?今天给大家推荐八款营养健康、吉祥温馨的美味佳肴。

一、红火兴旺:辣子鸡丁

材料:鸡胸肉1块、姜片、葱节、剁细的豆瓣酱、花椒、干辣椒、花生、芝麻;腌料:酱油、料酒、淀粉。

做法:1.鸡胸肉切丁,加入腌料拌匀,腌20分钟。2.锅中加油,烧至八分热时,投入鸡丁快速过油至色白,立刻取出。3.起油锅,待油6成热时放入干辣椒、花椒、姜片葱节炒香,然后放入豆瓣酱,沿锅边炆酒,放入鸡丁、花生翻炒均匀,再加入适量糖、盐,炒熟的芝麻炒匀,盛出。

点评:这是一道正宗的川菜,虽然辣,但却可以代表着新的一年,将有一个红红火火的开端。

二、茁壮成长:油焖春笋

做法:春笋去壳,取嫩茎部分切滚刀块;打几个葱结,切少许葱花;食用油烧热,下葱结煸香后下笋块翻炒片刻;加入老抽、白糖、茴香继续翻炒,加入少量水煮滚后加盖焖10分钟左右;大火收稠汤汁,取出葱结,撒上新鲜葱花,出锅装盆即可。

点评:被誉为“素食第一品”的春笋作为美味佳肴,备受人们喜爱。中医认为春笋有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀的功效,是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食。

三、蓬勃生机:素馅饺子

材料:绿豆芽、香菜、腐乳、香干、面筋、粉皮、香油。

做法:将材料混合成馅,包入饺子皮中即可。

点评:春芽类(各类豆芽、蒜苗、香椿等)的蔬菜有助于阳气的生发。

四、甜甜蜜蜜:红枣蜜豆

材料:红豆(或白豆、芸豆)400克,红枣、冰糖各100克,麦芽糖300克,油100毫升(有麦芽糖不加油也可以)。

做法:红豆、枣洗干净用水泡四小时加水煮约半小时。把煮熟的豆子、枣控干水。在锅里混合上述材料,慢慢搅动,约半小时关火。

点评:红枣是很好的健脾益气的食材。

五、年年有余:煎煮黄鱼

材料:黄鱼1条、大蒜瓣

30粒、姜2片、葱3支、油6杯、高汤2杯。调味料:酱油4大匙、白胡椒粉1/8小匙,芡粉1大匙、糖3大匙、水2大匙。

做法:1.黄鱼清除内脏、洗净,用纸巾拭干水分。2.油烧热,放入黄鱼煎黄,沥干油分盛出。3.余油将大蒜瓣炸至黄取出,留约3~4大匙油爆香葱、姜片,再放入黄鱼、酱油、白胡椒粉、酒、糖及高汤,以中火煮至汤汁浓稠,以芡粉水勾芡,淋些热油即可。

点评:鱼类属于优质蛋白质,能很好地增强抵抗力。

六、返老还童:首乌核桃

材料:首乌50克、核桃100克、蜜枣2粒、瘦肉1块。

做法:把瘦肉在热水里焯一下。然后放入核桃、首乌、蜜枣,小火炖2个小时即可。

点评:首乌具有养肝柔肝、补肾乌发的功效,核桃有益智润肠的功效,和瘦猪肉一起炖,既美味又健康。

七、赏心悦目:蟹黄豆腐

材料:净咸蛋黄15个、内酯豆腐1盒、青豆适量、鱼丸蟹肉棒适量、姜片、葱花、高汤、水淀粉。

做法:1.将咸蛋黄煮(蒸)熟,尽量煮老一点,用勺子压成泥沙状。2.豆腐切成小块,用开水焯一下。青豆也焯至6成熟。鱼丸蟹肉切小块。3.起锅热油,炒香姜片,然后将咸蛋黄放进去翻炒,炒成糊状。4.放入豆腐、青豆、鱼丸蟹肉棒,加高汤(清水也行),转小火烧熟。5.最后调入少许水淀粉,撒上葱花即可起锅。咸蛋黄及其他食材已经有咸味了可以不放盐,或者少放盐。

点评:蟹黄加上豆腐,营养丰富且美味。它含丰富的蛋白质和维生素,可以让身体更加强壮。

八、心想事成:八宝菠菜

材料:菠菜、胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝、腰果、杏仁、核桃、葱花、火腿丝、虾米,调料适量。

做法:洗净切段的菠菜、胡萝卜丝、香菇丝、冬笋丝放入加盐的滚水中焯熟;腰果、杏仁、核桃放热油里面过一下捞出,压碎;油烧热下葱、火腿丝、虾仁、焗炒熟铲出放菠菜上,加盐、味极鲜、香油拌匀,洒上干果碎即可。

点评:中医认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,吃时宜先用沸水烫软,捞出再炒。

综合自养生之道网、健康饮食网