

饮食文化 新闻部

负责人:曹海燕

电话:6203911 13939733990

邮箱:xymsgzb@126.com



花草茶

花草茶其实是不含茶叶成分的香草类饮品。就是说把植物的根、茎、叶、花等部分加以煎煮或冲泡当茶饮。这种饮品的习惯最早来源于古代的宫廷,那时人们美容通常用花,饮用、泡浴等。所以古人有“上品品茶,极品饮花”之说。而现代亦有“男人品茶,女人饮花”之词。

大部分的花草茶如玫瑰、薰衣草、洋甘菊和薄荷等,都具有养颜、抗衰老及滋润肌肤的美容功效,富含维生素C的粉红玫瑰花茶更加值得推荐。花草茶除了美容功效外,还有舒缓压力、镇静神经的功能,是缓解这些不适症状的良好方。洋甘菊花茶具有松弛神经、安神宁心、除噩梦以及舒缓头痛等功效。饭后喝一杯洋甘菊花茶可以帮助消化,而睡前喝则可促进睡眠。将洋甘菊和粉红玫瑰花茶混合饮用美颜功效更胜一筹,并且具有抗皮肤过敏的作用,是许多爱美女士的心中之选。

不同的花茶功效也不同,在选购的时候需看清其作用,不能比如说荷叶茶有减肥、解暑

相关链接:

花草茶饮用禁忌

特别提醒,花草茶虽好,但并非人人都适合饮用。虽然大多数花草茶都有理气、疏肝、开胃的作用,但不同的花茶功效各异。像月季花、红花茶有活血的作用,怀孕的妇女就不能喝。而海棠花、野菊花茶比较寒凉,脾胃虚弱的人也不宜饮用。因此,大家在挑选花草茶时不能只重外观,一定要了解清楚花草茶的功效。

另外还要提醒的是,在家喝花草茶,合适的器皿也很重要。最适宜的是用透明精致的玻璃壶和玻璃小杯,用沸水冲泡。花草茶宜现泡现饮,不能隔夜花草茶。(肖东)

羊肉粉丝煲



原料:羊肉、香菇、冻豆腐、油菜、香菜、火锅调料。

做法:锅内加水,将火锅料倒入锅内。加入香菇、冻豆腐、葱姜片,煮开2分钟。加入粉丝。烧开后,会有很多浮沫,将其撇去。烧开后加入羊肉,放入油菜,开锅关火。淋入少许香油。放入香菜段。出锅即可。

注意事项:1.用火锅调料非常简单,不用自己调味。辣味、清汤自己选;2.添加蔬菜、肉类随自己喜好即可;3.注意添加的先后顺序,不易熟的,先放,易熟的后放。羊肉片不易久煮,放进去一开变色即可;4.羊肉放入,会产生浮沫,一定要撇净。(一天)



营养成分:富含优质蛋白质、脂肪、碘、卵磷脂、胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D等。

功效:增进食欲,预防营养不良。提示:鱼头尾等下脚料可另做汤菜。

(五)红油鱼籽

原料:鱼籽100克,花生油10毫升,食盐、酱油、米醋、糖、葱姜蒜末各适量。制作方法:起油锅,葱姜蒜末炝锅,下入鱼籽,同时下入食盐、酱油、米醋、糖,加入清水15毫升,开锅后再用中火焖5分钟即可。

提示:鱼籽不仅美味,而且营养丰富,它含有大量的蛋白质和钙、磷、铁及卵磷脂等养分,是人类大脑和骨髓的良好补充剂、滋补剂。同时鱼籽中还含有多种维生素。因此,多吃鱼籽,不仅有利于促进发育、增强体质、健脑等作用,而且还可起到乌发的作用,使人焕发青春。(潇潇)



法国将向可口可乐等含糖软饮料征收“肥胖税”

征“肥胖税”——法国将拿可口可乐开刀,包括芬达等含糖软饮料,每年将增收1亿英镑。外媒报道,法国将向含糖软饮料征收“肥胖税”。按照新规,法国政府将向可口可乐、芬达等含糖软饮料加收1%的税,但是不对零热量饮料加税。

府多缴纳税1亿英镑。这部分税收将用于农民的社会保障费。

尽管目前法国是全欧洲的“第二苗条”国家,仅次于意大利,但是该国仍然有约1/3的人口体重超标或者腰围过大,而这种情况会导致心脏病、糖尿病或者某些癌症的发生。最近的一项统计数字表明,在法国的6300万人口中,

有2000万人体重超重,而在1987年的时候该国肥胖人士的数量为230万。

法国卫生部发言人表示:“虽然我们并不是欧洲最肥胖的国家,但也并没有什么可沾沾自喜的,统计数据显示,在法国及其他欧盟国家中肥胖人士的数量正在迅速增长,我们想要在情况变得更糟之前采取有效行动,希望民众,

尤其是年轻人,能够少吃甜食,拥有健康的生活方式。”

据悉,目前在欧洲,肥胖人口比例最高的国家为希腊,该国体重超标人口占全国人口数量的70%。丹麦最近也颁布了一项对高脂肪含量食品征收脂肪税的规定。

(摘自《法制晚报》)

豆浆虽好 并非人人适宜

豆浆在欧美享有“植物奶”的美誉,其中不仅富含人体必需的植物蛋白和卵磷脂,还含有维生素B1、维生素B2、烟酸(也称作维生素B3)及铁、钙等营养素。因此常饮豆浆,对身体大有裨益。不过,在畅饮豆浆的同时,也许忽略了豆浆中含有一些特殊物质。因此营养专家建议:豆浆虽好,但不是人人都适宜,在饮用时看看以下这些注意事项,让豆浆变得更为营养和可口。

外,急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜食用豆制品,以免刺激胃酸分泌过多加重病情,或者引起胃肠胀气。

手术或病后处于恢复期的病人。手术或生病后的人群身体抵抗力普遍较弱,肠胃功能不是很好,因此,在恢复期间最好不要饮用寒性的豆浆,这样容易产生恶心、腹泻等症状。病人恢复期间最好饮用酸奶,可以促进消化,保护肠胃功能。

肾结石患者。豆类中的草酸盐可与肾中的钙结合,易形成结石,加重肾结石的症状,所以肾结石患者也不宜食用。

喝豆浆时注意事项

1.忌喝未煮熟的豆浆:没有熟的豆浆对人体是有害的。因为豆浆中含有两种有毒物质,会导致蛋白质代谢障碍,并对胃肠道产生刺激,引起中毒症状。预防豆浆中毒的办法就是将豆浆在100℃的高温下煮沸,就可安心饮用了。如果饮用豆浆后出现头痛、呼吸受阻等症状,应立即就医,绝不能延误时机,以防危及生命。

2.忌在豆浆里打鸡蛋:很多人喜欢在豆浆中打鸡蛋,认为这样更有营养,但这种方法是不科学的,这是因为,鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合,产生一种不能被人体吸收的物质,大大降低了人体对营养的吸收。

3.忌冲红糖:豆浆中加红糖喝起来味甜香,但红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后,可产生变性沉淀物,大大破坏了营养成分。

4.总装保温瓶:豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质,在温度适宜的条件下,以豆浆作为养料,瓶内细菌会大量繁殖,经过3个小时至4个小时就能使豆浆酸败变质。

5.忌喝过量:一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良,出现腹胀、腹泻等不适症状。

6.忌空腹饮豆浆:豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉,不能充分起到补益作用。饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品,可使豆浆中蛋白质等在淀粉的作用下,与胃液较充分地发生酶解,使营养物质被充分吸收。

7.忌与药物同饮:有些药物会破坏豆浆里的营养成分,如四环素、红霉素等抗生素药物。(海晏)

健康饮食



由我市德茗茶叶有限公司协办的浙河区纪念建党90周年“德茗”杯有奖征文活动圆满结束,并于近日举行颁奖仪式。此次征文活动,旨在营造“重温党的光辉历史,立志报效祖国”的浓厚氛围。图为获奖选手。曹威 金宏辉 摄

糖炒栗子

曹威

秋风一起,信阳的大街小巷飘扬起糖炒栗子的香味。中医认为栗子益气补脾,具有厚补胃肠的功效,栗子还含有丰富的维生素C,可有效预防高血压、冠心病、动脉硬化等心血管疾病,有益于人体健康。

在我国经典食疗籍中记载,栗子为“肾之果”,具有补脾健胃,补肾强筋,活血止血的功效。而从它的营养成分、含量及营养价值来看,栗子富含淀粉、碳水化合物含量高高达70%,蛋白质含量7%至10%,几乎和我们日常主食米、面相媲美,同时还含有脂肪、钙、铁、磷和多种维生素,尤其是维生素B2



秋天吃梨、南瓜、枣好处多

梨 品种有1000多种,著名的有安徽砀山梨、河北鸭梨、西北贡梨和湖北沙梨等,一般外皮呈青色或花色,黄色、白色等,肉质白色,以皮薄、肉细、香甜、清脆、汁多、味鲜、核小、无渣者为优。梨是“百果之宗”,因其鲜嫩多汁、酸甜适口,所以又有“天然矿泉水”之称。梨果皮:清心、润肺、降火、生津、滋肾、补阴功效。根、枝叶、花有润肺、消痰、清热、解毒之功效。梨籽:梨籽含有木质素,是一种不可溶纤维,能在肠子中溶解,形成像胶质的薄膜,能在肠子中与胆固醇结合而排除。梨子含有硼可以预防妇女骨质疏松症。硼充足时,记忆力、注意力、心智敏锐度会提高。

南瓜 秋天气候干燥,增加食用含有丰富维生素A、维生素E的食品,可增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有裨益。南瓜含有丰富的维生素E。其所含的β胡萝卜素,可由人体吸收后转化为维生素A,维生素A和蛋白质结合可形成视蛋白,在视觉上扮演重要的角色。因此一旦缺乏胡萝卜素会导致夜盲甚至全盲的严重后果,这点在小朋友身上更为明显。清代名医陈修园说:“南瓜为补血之妙品。”常吃南瓜,可使大便通畅,肌肤丰美,尤其对女性,有美容作用。

枣 时下是吃枣的季节,常吃有鲜枣、干枣、蜜枣和枣干等。鲜枣不仅甜脆多汁,而且营养丰富,其中维生素C含量最高,每100克中有243毫克的维生素C。此外,其含有的对人体必需的胡萝卜素也远远超过其他枣制品。但鲜枣在常温下几天就会失去鲜脆的口感,为了便于保存,可以将鲜枣晒干制成干枣。但枣晒干后,少了溶于水的维

生素C,对其他营养素也有较大影响。但干枣中的钙含量比鲜枣要高。鲜枣的食用方法很多,可煮粥、蒸食、熬制、煮饭等。用南瓜200克,黑米150克,大枣60克,可制作南瓜黑米粥。将南瓜洗净去柄切块,取出种子切片,将黑米、大枣洗净,一起放入锅内,加水1000毫升,先用猛火煮沸,后改用文火,煮至米烂即可。也可将南瓜150克蒸熟后,依次加入40克糖、250毫升牛奶、1个鸡蛋,煮成小儿适宜的南瓜糊。

吃南瓜也不要太多。吃太多的南瓜,摄取β-胡萝卜素过量时,β-胡萝卜素会沉积在皮肤的角质层当中,因此像是鼻子、人中、眼睛周围,或身体表皮皱褶较多的地方,皮肤会变成柠檬黄般的颜色,这种症状被称为胡萝卜素黄皮症。所以,食用南瓜,每天不要超过一顿主食的量即可。

制作方法: 1.将鱼肉去刺,斩泥,分3次加蛋清、食盐、葱姜水、淀粉和适量肉汤顺一个方向搅匀;2.将鱼肉泥挤成丸子,逐个放入80℃的锅中,旺火煮熟,捞出;3.将胡萝卜、青椒、木耳切丁;4.起油锅,旺火下葱姜蒜末爆香,在放入胡萝卜、青椒、木耳,略炒,添入所余肉汤;5.胡萝卜熟后,用水淀粉勾芡,下入鱼丸,淋上芝麻油即成。

营养成分:富含优质蛋白质、钙、磷、铁、钾、钠、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E和其他营养物质。功效:增进食欲,预防营养不良。(三)拌鱼米 原料:鲜黄花鱼1尾,食盐、米醋、味精、芝麻油、香菜末、葱姜末各适量。制作方法: 1.将鱼按常法洗净煮熟后,去骨刺,净肉斩碎;2.鱼肉与调味料拌匀,撒上香菜末即可。营养成分:富含优质蛋白质、脂肪、碘、卵

磷脂、胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D等。功效:补充钙、铁,健脑益智,增进食欲。提示:不宜过量,以免生痰发冷。小黄鱼的钙、铁含量为大黄鱼的3倍。(四)熘鱼片 原料:青鱼(或草鱼)一条,胡萝卜片、青椒片各20克,花生油10毫升,食盐、酱油、米醋、各10克,植物油30毫升(实耗15毫升),鸡蛋清1个、5克,食盐、料酒、淀粉各适量。制作方法: 1.鱼去头后,片成两片,去骨去皮,取中段肉约150克切成1毫米至2毫米厚的片,再在鱼片中放入鸡蛋清1个、食盐、料酒、淀粉各适量,拌均;2.旺火起油锅,油四五成热时滑入鱼片,小心翻炒,至鱼片变成乳白色断生后,捞出;3.锅内留底油,下入葱姜蒜末炒香,再下入胡萝卜片、水发木耳和青椒片,接着下入食盐、料酒适量,待菜炒熟后,下入鱼片,略翻即可。

营养成分:富含优质蛋白质、脂肪、碘、卵磷脂、胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D等。功效:增进食欲,预防营养不良。提示:鱼头尾等下脚料可另做汤菜。(五)红油鱼籽 原料:鱼籽100克,花生油10毫升,食盐、酱油、米醋、糖、葱姜蒜末各适量。制作方法:起油锅,葱姜蒜末炝锅,下入鱼籽,同时下入食盐、酱油、米醋、糖,加入清水15毫升,开锅后再用中火焖5分钟即可。提示:鱼籽不仅美味,而且营养丰富,它含有大量的蛋白质和钙、磷、铁及卵磷脂等养分,是人类大脑和骨髓的良好补充剂、滋补剂。同时鱼籽中还含有多种维生素。因此,多吃鱼籽,不仅有利于促进发育、增强体质、健脑等作用,而且还可起到乌发的作用,使人焕发青春。(潇潇)

营养成分:富含优质蛋白质、脂肪、碘、卵磷脂、胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D等。功效:增进食欲,预防营养不良。提示:鱼头尾等下脚料可另做汤菜。(五)红油鱼籽 原料:鱼籽100克,花生油10毫升,食盐、酱油、米醋、糖、葱姜蒜末各适量。制作方法:起油锅,葱姜蒜末炝锅,下入鱼籽,同时下入食盐、酱油、米醋、糖,加入清水15毫升,开锅后再用中火焖5分钟即可。提示:鱼籽不仅美味,而且营养丰富,它含有大量的蛋白质和钙、磷、铁及卵磷脂等养分,是人类大脑和骨髓的良好补充剂、滋补剂。同时鱼籽中还含有多种维生素。因此,多吃鱼籽,不仅有利于促进发育、增强体质、健脑等作用,而且还可起到乌发的作用,使人焕发青春。(潇潇)

营养成分:富含优质蛋白质、脂肪、碘、卵磷脂、胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D等。功效:增进食欲,预防营养不良。提示:鱼头尾等下脚料可另做汤菜。(五)红油鱼籽 原料:鱼籽100克,花生油10毫升,食盐、酱油、米醋、糖、葱姜蒜末各适量。制作方法:起油锅,葱姜蒜末炝锅,下入鱼籽,同时下入食盐、酱油、米醋、糖,加入清水15毫升,开锅后再用中火焖5分钟即可。提示:鱼籽不仅美味,而且营养丰富,它含有大量的蛋白质和钙、磷、铁及卵磷脂等养分,是人类大脑和骨髓的良好补充剂、滋补剂。同时鱼籽中还含有多种维生素。因此,多吃鱼籽,不仅有利于促进发育、增强体质、健脑等作用,而且还可起到乌发的作用,使人焕发青春。(潇潇)

醒酒器

什么是醒酒器?

醒酒器是酒具的一种,一般是玻璃或水晶器皿,用于陈年红酒“换瓶”以及给陈年、浅龄红酒“醒酒”,可以快速氧化红酒里的单宁,让红酒更加柔顺,使香气更快的散发出来,从而提高红酒的口感。

品,好一些的就是俗称的水晶材质了。

除了“大众化”的醒酒器,很多品牌也推出了造型多样的醒酒器,形状更加奇形异状,材质的也要更好,当然,价格也更加昂贵。

其他醒酒器具

从广义上来说,现在的醒酒器已经不仅仅只是容纳葡萄酒的玻璃器具了,还有品牌推出的“快速醒酒器”,外形类似一个漏斗,将葡萄酒经过这个专用器具倒入杯中也可以达到快速醒酒的目的。

另外,还有所谓的“酒钥匙”,以一个不知何物的金属放入葡萄酒中,即时可让葡萄酒苏醒过来,这两种器具价格更加昂贵,流通的很少,至于效果是要更加明显的,但是却违反了自然醒酒法则了,结果葡萄酒有可能变得一塌糊涂,所以要谨慎使用。

大部分醒酒器都是玻璃制



鱼肉营养多 做法有讲究

鱼类营养丰富,含有15%~20%极易消化的鱼肉蛋白质,所含1%~3%脂肪大部分为不饱和脂肪酸,钾、钙、磷、碘等的含量也比畜禽肉的含量多,极其适合婴幼儿食用。

(一)炒鲈鱼丝

原料:鲈鱼200克,葱姜末10克,花生油10毫升,食盐、酱油、米醋、芝麻油、香菜末各适量。

制作方法: 1.鲈鱼去头和内脏后用白水煮10分钟,捞出晾凉;2.将鲈鱼去骨刺,撕成碎条;3.起油锅,下入葱姜蒜末炝锅,再下入鲈鱼丝,煸炒片刻后下入,食盐、酱油、米醋、芝麻油、香菜末,略翻即可。

营养成分:富含优质蛋白质、脂肪、碘、卵磷脂、胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素D等。

功效:补充钙、铁,健脑益智,增进食欲。提示:鲈鱼价格便宜,刺较少,除脊骨外,两侧各有三排小刺。(二)三色鱼丸 原料:青鱼(或草鱼)肉100克,胡萝卜、青椒、葱姜末各10克,花生油10毫升,肉汤150毫升,鸡蛋1枚,水发木耳5克,芝麻油、食盐、料酒、淀粉、葱姜水各适量。(丁丁)

