



大年三十,年夜饭怎么吃,向来是中国老百姓最操心的一件事。儿孙满堂、亲朋好友聚首、兄弟姐妹相见,要让人人吃得满意。但现在平时家庭餐桌越来越丰富,鱼和肉都不稀奇,时间长了也有些腻了。那么,怎样才能吃出一个健康的春节呢?记者采访了江苏省人民医院营养科主任李群,请她为普通家庭策划一桌健康团圆饭谱,同时也就南京市过年饮食习俗提出了相关建议,让您的年夜饭既美味丰盛,有益健康,又充满团圆、喜庆气氛。

现代快报记者 金宁

中国年习俗

根据《荆楚岁时记》记载,至迟在南北朝时已有吃团年饭的习俗。除夕守岁也是从吃团年饭开始,这顿饭常常得准备好几天,是农家一年中最丰盛的阖家团聚之宴,一般从掌灯时分入席,有的一直吃到深夜。可见这顿“团年饭”是何等重要。

健康过大年系列报道之一

健康年夜饭 自己动手嗨起来

营养专家为您策划家庭营养绿色团圆宴

抢鲜看

学一学三口之家节日晚餐

江苏省人民医院营养科主任李群首先为大家推荐了过年期间晚餐的几道菜和主食,菜品里面有荤有素,还配有汤羹,如果您是三口之家,不妨学着试一试哦。

●八珍献春

素珍原料:冬笋,胡萝卜,杏鲍菇,莴笋,黑木耳,香菇各50克。

海珍:虾仁、鱼丸各30克。
春:西兰花200克。

做法:食材清洗后焯水沥干,用海珍调汤,烩素珍。西兰花水煮熟后沥干围盘,鱼丸黑木耳冬笋打底,其他食材铺在上面,虾仁点缀后调匀芡淋汁。

专家点评:此菜选用时令蔬菜,低盐低油,老少皆宜。

●家常素菜

推荐:豆腐煲或者芦蒿炒香干

●荤汤羹

推荐:胡萝卜山药鸡汤或者玉米胡萝卜山药排骨汤。

●素汤羹

桃胶银耳紫薯羹
原料:桃胶、银耳、紫薯、冰糖。

营养特点:口感老少皆宜,

膳食纤维丰富,桃胶里含有半乳糖,葡萄糖醛酸等。

专家建议:如果你选择做素汤羹,那么除了主食和家常素菜外,还可以做一盘炒鱼片或清蒸鳊鱼。总的来讲,过年除了吃得开心外,还要吃出健康来,改一改以往的大鱼大肉习惯,食材上要突出健康原料,烹调方法上要倡导蒸煮炖,少用油煎炸,同时还要创新有趣味。

老习俗

喜欢吃什锦菜的要注意啦

知名养生专家,南京市中医院主任医师谢英彪教授说,南京人过年习惯于炒什锦菜,记得小时候家里要炒一大脸盆,吃好多天。什锦菜里有整颗的小菠菜、芹菜,还有荠菜、胡萝卜、黄豆芽、藕片、金针菜、黑木耳、香干等等,一般有十种左右,甚至更多,所以叫什锦菜。吃什锦菜是南京人的一个传统习惯,加点麻油口感很好,吃起来方便,能连续吃好几天。

不过,谢主任提醒市民,吃什锦菜不要忽视亚硝酸盐中毒,亚硝酸盐主要来源于硝酸盐,而硝酸盐、亚硝酸盐与致癌物质亚硝胺的产生有密切关系,蔬菜是一种富集硝酸盐的植物,尤其现在

大量使用含硝酸盐的化肥种植的蔬菜,含量会更高,为了避免食物中硝酸盐转化为亚硝酸盐危害人体健康,世界卫生组织规定,人体每天摄入硝酸盐的量允许在每千克体重3.6毫克以内,因此平时采购蔬菜一定要注意新鲜,尽可能在短时间内吃完。一旦亚硝酸盐急性中毒,人体会出现恶心呕吐腹痛腹泻,以及嘴唇皮肤青紫等症状。亚硝酸盐含量比较高的蔬菜有青菜、芹菜、菠菜、大白菜等,建议吃蔬菜不宜焯煮过久,最好现炒现吃,千万别吃隔夜的菜,以防亚硝酸盐自然形成。那么,在家炒制什锦菜,强调一定要量少,两天以内食用完,改变过去的传统习惯。

涨姿势

亲朋聚首年夜饭怎么安排

大年三十的年夜饭怎么安排?李群主任建议,做一桌健康的年夜饭,提倡大家回归家庭,回归厨房,自己动手享受制作的过程。过去南京人吃年夜饭时喜欢做大肉圆、八宝饭,这些食物厚腻量大,不利于身体健康。大家不妨从现在开始,从外观色泽,食物的搭配,以及营养均衡方面设计好,尽量将年夜饭做得精细可口,并因人而异地开食谱,究竟开多少道菜,原则上说,可按家庭的人数去衡量,做到新鲜而不超量。

第一步:凉菜

如果家庭有三至五人,可以开四至八个冷菜,如果八至十人,则可开八个冷菜。

冷菜建议半荤半素,譬如两个素冷,两个荤冷,荤菜冷菜里可搭配的品种有盐水鸭、酱鸭、熏鱼、皮蛋、猪耳朵等。素冷里可以有泡菜、萝卜丝拌海蜇皮,胡萝卜拌金针菇,素什锦等。按照自己的口味和喜好,后面还可以配一点汤羹,汤羹原则上是一咸一甜,第一道上咸羹,甜羹最后上。

第二步:热菜

热菜里可以有炒菜、烧菜、炖菜,炒菜中可以安排一荤一素,或者一素和半荤,比方说,做一个香菇菜心或上汤娃娃菜,烧菜类安排炖豆腐、牛肉或鱼圆。红烧类的,可以做大盘鸡,圣女果烧牛腩等。

第三步:点心

点心一般上两道,可以一道咸一道甜,也可以是一盘大的全家福点心,里面放上紫薯,玉米段,花生米,毛栗,小馒头等。这里李群主任还向大家推荐两款有新意的点心:

●如沐春风卷

原料:越南米纸,胡萝卜,生菜,芦笋,魔芋粉丝,鸡胸肉。
蘸料:鲜贝露,柠檬汁,白醋,蜂蜜。

低脂无油的春卷做法:胡萝卜和芦笋焯水,魔芋粉丝温开水泡15分钟,鸡胸肉焯熟后手撕成丝,生菜洗净后过开水即可。越南米纸温水或冷水泡软,时间过长容易破损。用米纸将准备好的食材卷起即成春卷。

蘸料按蜂蜜:鲜贝露:白醋:青柠汁=1:2:1:1配制。

专家点评:富含膳食纤维、维生素,矿物质含量丰富。口感清爽、酸甜开胃,可以作为主食

的一部分,也可以作为凉菜。

●橘汁魔芋冻

原料:魔芋粉、水果粒
营养特点:能量低,维生素丰富,减肥降脂

第四步:主食

●五彩吉祥饭

原料:煮好散热的大米饭,青豆、玉米粒,胡萝卜丁,广式香肠丁和鲜虾仁。

做法:原料均用水焯熟沥干,加黄咖喱酱少许,植物油15克,依次混合炒熟装盘。

专家点评:作为主食增加了膳食纤维,优质蛋白质和维生素。

第五步:水果

为了避免含糖量摄入过高,建议水果用拼盘,您可以在水果上进行雕刻,这样也显得很有创意并兼具食欲。



新爱好

吃火锅一定要控制摄入量

到了年节时分,亲朋好友聚会离不开火锅。谢英彪教授认为,吃火锅应该有讲究,由于火锅有五高,首先是调味品含量高,对胃黏膜消化道有刺激,第二是毒性物质含量高,第三是脂肪含量比较高,第四是糖的含量比较高,因为吃下去的都是高热食物,到体内都会转化成糖储存在体内,第五是蛋白质含量高,因此喜欢春节期间吃火锅的市民得注意以下几点:

谢教授说,一般人吃火锅都烫得舌发麻,额头上出汗,这样对口腔食管和胃黏膜非常不利,口腔食管和胃黏膜只能耐受五十度的温度,如果太烫就会损伤黏膜,火锅里的汤温度超过100度,

夹起来就会吃会烫伤口腔、舌部、食管和胃黏膜,本来就有口腔溃疡,牙龈肿痛的人,吃火锅会加重病情。第二不要吃得过嫩,贪图鲜感,生肉生鱼不能一烫就吃,因为寄生虫卵和病菌没被杀死,直接进入消化道,造成胃肠道感染。第三要注意生熟有序。先涮蔬菜,后涮肉类,麻辣有度,因为麻辣会刺激牙齿,易导致急性牙周炎、牙炎。第四,吃火锅要适可而止,控制时间,不要边聊边吃几个小时,往往吃得过多,不停地接受食物,令胃液胆汁不停分泌无法休息,引起胃肠功能紊乱和胰腺炎。另外要少吃高嘌呤的食物,很多人吃火锅里的海鲜、蘑菇都是高嘌呤的食物。