

还有不到一周就是除夕了,你家的年夜饭怎么吃?现代快报记者了解到,南京各大酒楼饭店的年夜饭已基本订完,不过部分饭店还有少量半成品年夜饭,回家稍作加工即可;在北京、上海、深圳等城市,还可以请大厨上门做年夜饭,价格(包含食材)也在千元左右。另外,今年也有西餐厅推出年夜饭,想尝鲜的话,可以去试试。

实习生 匡郁华 现代快报记者 张瑜

还没想好年夜饭吃啥? 来点新花样



年来了!传说中,“年”是吃人和牲畜的怪兽,最怕红色和响声,所以过年要穿红衣裳,挂红灯笼,贴对联,放烟花爆竹来驱赶年兽。在新年来临之际,消化科专家提醒您:一些急性消化道疾病之凶猛不亚于年兽,要防范新型“年兽”来袭,过一个健康平安年!

新型“年兽”有哪些危害?如何防范?请往下看。
通讯员 叶南圆 程守勤
现代快报记者 安莹

消化科专家给你提个醒 春节好酒好肉吃下肚 警惕四种“年兽”来袭

“年兽”一:食管内异物

鱼刺、枣核、瓜子、花生米、硬币等,都有可能“噎”到你。大块异物可暂时停留在咽下部或食管入口部位狭窄处,堵塞气道引起严重并发症,须及时处理。

江苏省消化内镜学会主任委员,东南大学附属中大医院消化科施瑞华教授提醒:防范此“年兽”,主要是进食要细嚼慢咽,切忌匆忙、精神不集中,尤其是吞咽功能不健全或磨牙不全者。另外,在醉酒状态下,也易发生误吞误咽导致食管内进异物。

过年期间,尤其要看管好孩子,教育孩子不要将小物体放入口中玩耍,进食时勿哭闹、嬉戏。异物误入食管后要立即就医,切忌用饭团、馒头、韭菜等强行下咽,这样做反而可能加重异物对咽部和食管胃黏膜的损害,甚至引起严重并发症。

“年兽”二:急性胰腺炎

春节期间亲朋好友欢聚一堂,难免要多喝几杯方才尽兴。但是,过量饮酒会刺激胰腺大量分泌,刺激十二指肠乳头水肿和痉挛,若大量胰液来不及流向十二指肠或通向十二指肠的管道受阻,便会发生胰腺“自体消化”引起酒精性胰腺炎。

酒精性胰腺炎多为突然发病,表现为持续性剧烈的上腹正中或偏左疼痛,常可向背部放射,同时伴恶心呕吐、腹胀、发热,部分病人可出现呕血和便血,重症病人出现四肢湿冷、心率加快、血压下降等休克表现,并发症和死亡率极高。

施瑞华提醒:防范此“年兽”,关键在于不要暴饮暴食,尽量限酒戒烟。一旦出现急性腹痛、恶心、呕吐等症状,应及时到医院就诊。

“年兽”三:消化道出血

过年累!这恐怕是大多数人的体会。累到吐血,也不是句玩笑话。特别是消化系统疾病患者,加上春节期间天气寒冷,饮食不当等因素的刺激,容易诱发消化道出血,表现为腹痛加剧、呕血、黑便和便血。出血量大时,可伴随头晕、眼花、乏力的症状。

施瑞华提醒:防范此“年兽”,饮食规律、睡眠充足、情绪稳定、避免过度劳累都非常重要。一旦出现消化道出血,无论是呕血、呕吐咖啡样物,还是排黑便,都要及时就诊。

“年兽”四:急性胆囊炎

年夜饭少不了各种肉食,共同特点是油腻。摄入过量脂肪和蛋白质,加上夜间迷走神经兴奋,会促使胆汁分泌增多,易引起胆管阻塞。胆囊反射性地收缩,一旦收缩过于强烈便会导致胆囊炎急性发作。如果患有胆囊结石,还可诱发急性胆管炎和胰腺炎。

急性胆囊炎来势汹汹,患者常感到右上腹持续性疼痛、阵发性加剧,可向右肩背放射,常伴恶心、呕吐、发热。慢性胆囊炎患者则多半只是在饭后感到腹部胀闷,症状和胃病相似,容易被患者误当成一般胃病。

施瑞华提醒:有胆囊炎病史的患者,春节期间尤其要注意严格控制脂肪摄入量(每天不超过20克,病情平稳后可逐渐增加到40克以内),以免急性胆囊炎这个“年兽”找上门。

去饭店买半成品,把年夜饭带回家

1月中旬,南京市餐饮商会介绍了2015年新春年夜饭的情况。当时,多数餐饮企业年夜饭的预订量已在90%以上,一些饭店的年夜饭已被订完。

昨天,现代快报记者从江苏省餐饮行业协会了解到,推出年夜饭预订的各大酒店基本已经订完了,商家考虑到人工、原料成本等因素,一般不会额外追加订单了。

如果现在还没订年夜饭,自己下厨忙一桌菜又觉得难度高,那么除夕还能怎么吃呢?江苏省餐饮协会秘书长于学荣建议,可以购买酒店的年夜饭礼盒。“就是半成品的年夜饭,有凉菜、热菜的搭配,带回家简单加工就能吃。”他介绍,南京绿柳居、小厨娘、马祥兴、江苏酒家等众多名店,今年都推出了年夜饭礼盒,价格在600元到2000元不等。

昨天,现代快报记者咨询绿柳居的年夜饭礼盒,工作人员介绍,此前有很多品种的年夜饭礼盒,包括179元的面点礼盒,还有多个品种的菜品礼盒,但目前只有539元、299元的冷热菜礼盒了。比如539元的礼盒包括6个凉菜、4个热菜,买回家加热就能吃。

饭礼盒,工作人员介绍,此前有很多品种的年夜饭礼盒,包括179元的面点礼盒,还有多个品种的菜品礼盒,但目前只有539元、299元的冷热菜礼盒了。比如539元的礼盒包括6个凉菜、4个热菜,买回家加热就能吃。

请大厨上门做团圆宴

如果还是想在家吃传统的年夜饭,自己又不想动手的话,还有什么可能性?如今,很多城市推出了厨师上门做年夜饭的服务,通过手机APP或者在电商平台预订,就能请私人厨师上门服务。现代快报记者注意到,北京、上海、深圳、杭州等城市都有这样的服务,只是南京暂时还没有推出。

昨天,记者打开了一个名为“爱大厨”的手机APP,预约厨师上门做年夜饭,包含食材有888元的“幸福平安团圆宴”,也有1288元的“金玉满堂团圆宴”,分别适用于

6-8人、10-12人的家宴。

“南京之前也有过大厨上门做年夜饭的,这是个性化服务,比较小众。”于学荣说,由于价格比较贵,所以现实中很少人真正会请厨师上门的。

有西餐厅也推年夜饭

西餐,也出现在年夜饭市场。记者了解到,必胜客今年就推出了年夜饭预订,菜单还首创铜钱状馅料的招财进宝披萨,迎合中国人新春讨个好彩头的习俗。

不过,在很多人看来,年夜饭还是要一家人围坐一桌,热热闹闹吃传统的菜肴。“西餐可能比较适合80后、90后的年轻小家庭吧。”于学荣说。

现代快报记者采访中发,很多酒店也没有特别做年夜饭,像新纪元大酒店、秦淮人家、金陵春等都表示,将与平时一样开门迎客,不搞特殊。在南京餐饮商会看来,这也是年夜饭市场的新常态。

韶两句

厨艺不精的编辑给同样手笨又忙碌的小伙伴支个招,要热闹又要味道,不想太另类,那就吃火锅吧!难度系数极低,只需一口电火锅,提前备好食材、调料。水煮开,涮,吃!



漫画 雷小露

大厨教你做年夜饭 后续报道15

春节前还有情人节 学做意式披萨送给心上人

快报讯(记者 仲茜)今年快报推出的“大厨教你做年夜饭”系列活动已举行了9场。一个多月来,我们邀请9位中餐大厨,教大家做了36道菜,现场“学艺”的读者和网友表示很受用。最近,有读者提出,想学一两道西式餐点,丰富饮食花样。

“90后”职员小刘来电表示,每年年夜饭都是爸妈操办,自己也帮不上忙,想学两道不一样的菜式,做给家人吃。“哪怕是学做一两道甜点也好,吃完大餐以后可以露一手。”网友sking也留言说,希望有机会跟着西餐大厨学两招,做给女朋友吃。“女朋友特别喜欢吃甜品,她总是说,要是哪天我能学会就好了。”不少网友提出,想学两道入门级的西餐,“例如意面、土豆泥、小甜点之类的。”

为了满足大家的需求,快报最后一期“大厨教你做年夜饭”活动,将来到南京意之翼意大利餐厅,邀请餐厅大厨Renato教大家现场做手工披萨。“手工披萨操作简单,是家庭西餐的不错选择。”大厨Renato是位“80后”,之前在北京学习西餐烹饪,有6年五星级大酒店西餐厅工作经验。

后天就是情人节了,大厨Renato还会教大家做开胃土豆泥沙拉以及两道甜点——柳橙焦糖布丁、意式苹果派。欢迎想学西餐的情侣一起来参加本次活动。届时,意之翼意大利餐厅还将为5对情侣提供一份情人节特制甜品。

报名热线:96060
(活动限16人参加,额满为止)

吃货福利: 进口坚果关税下调啦

快报讯(通讯员 金关宣 记者 张希为)春节将至,你是不是也要开始采购瓜子、花生等“零嘴儿”了?吃货们注意了,去超市还可以选购些夏威夷果、碧根果等“高大上”的进口坚果。现代快报记者了解到,根据最新发布的《2015年关税实施方案》,进口坚果包括碧根果、夏威夷果等的税率从1月1日起大幅下调。

年关将近,坚果类产品已经“占领”各大超市卖场的“显要位置”。昨天,现代快报记者在新街口的一家以销售进口商品为主的超市看到,不少进口的坚果类产品都开始打折了。608克包装的美国杏仁原价148元,现在售价105元,夏威夷果、腰果、开心果等进口坚果也都打上降价标签。

除了年终促销的因素以外,进口坚果降价还与关税调整有关。《2015年关税实施方案》规定,从2015年1月1日起,夏威夷果进入中国市场的关税税率将从原先的24%降至19%;碧根果进入中国市场的关税税率将从原先的24%降至10%。

金陵海关介绍,目前南京口岸直接进口的坚果种类包括开心果等,随着进口税率下调,加上近年来进口优惠政策也不断增加,这些“洋年货”的价格会越来越亲民。

- 活动时间:2月13日上午10:20
- 活动地点:南京意之翼意大利餐厅,中央商场河西店4楼
- 交通贴士:地铁2号线奥体东下站,4号口出,向南200米。