

# 春节饮食如何应对四大关键词

春节就要到了，饮食该注意什么呢，让我们一起来了解一下！

**关键词：外出就餐**

最佳防范办法：进餐结束后，索取就餐发票。

注意做到：选择证照齐全、卫生条件好、食品卫生信誉等级较高的餐饮单位。尽量避免顾客爆满的餐馆，因为餐馆超负荷经营，容易造成食品安全隐患。

用餐时应注意食物是否新鲜，是否烧熟煮透；是否有异常颜色；慎食生的海产品、卤菜、凉菜冷食、野生菌等高危食品。不吃颜色鲜艳的腌制肉类食品，不吃违禁食品。

就餐前注意餐具是否经过消毒处理，倡导分餐制。外出旅游时，不要在小摊贩或流动摊点购买小食品；旅途中应避免在街头摊点或无证餐馆就餐。

**关键词：外卖套餐**

最佳防范办法：妥善保存发票等购买凭证，若食用后不适，保存好食品样品，及时就医或投诉。

注意做到：选择大型饭店或中心厨房加工的套餐；不要购买包装有破损、食品可能受到污染、无冷藏条件以及制作单位、贮存条件、生产日期、保存期限等信息标识不明的套餐食品；购买后应冷藏存放，

冷菜、生食品、半成品、即食食品分开放置，避免交叉污染。

**关键词：自行加工**

最佳防范办法：食品要烧熟煮透。

注意做到：购买的食品原料要按照食品包装标签提示或根据食品特点妥善保存；食用、加工前要仔细检查食品质量；色拉等生食菜肴、熟食卤味应立即食用；剩菜一定要慎重处理。

**关键词：食物中毒**

发生食物中毒怎么办？请遵循以下三点：

(1) 一旦发生疑似食物中毒应

及时到医院救治，注意保留剩余食品和吐泻物，并立即与餐饮单位负责人交涉；可参照《消费者权益保护法》等规定，与餐饮单位协商妥善解决。

(2) 妥善保存消费单据、发票等证据，如已造成健康问题，应及时就诊并保留病历卡、检验报告等相关证据。

(3) 一旦发生疑似食物中毒事件，应立即向食品药品监管部门报告，避免因错过最佳的调查时机而导致食物中毒无法认定。

(武晚)

## 年底聚餐不可不知的解酒食物



亲朋好友欢聚一堂，难免推杯换盏，给节日增添欢乐的气氛。酒精在人体内燃烧可以产生能量，少量饮用可以调节气氛，增强食欲，有一定的活血化瘀作用。但饮酒者切忌过量，一旦出现醉酒，可以选用以下几种食物解酒。

**萝卜**：将生萝卜洗净捣成汁饮服，或将萝卜切成丝，加适量米醋和白糖食用。

**芹菜、白菜**：把芹菜或白菜捣成汁饮服，也可将白菜切成条，用醋和白糖腌制几分钟后食用。

**甘蔗**：榨汁或直接嚼食均可。

**鲜藕**：捣成汁饮服。

**水果**：梨、橙子、橘子、苹果、香蕉、荸荠等都可起到解酒的作用。

**绿豆**：将绿豆捣碎后加适量开水服用，或饮绿豆汤。

**白糖食醋**：将适量白糖和半两食醋混合后饮服。(新美)

### 饮食绝配

## 番茄牛腩 暖身抗寒 滋补身体

番茄牛腩、番茄牛肉汤……这些看似简单的家常菜，在营养上真是不简单。营养专家说，它俩可谓营养绝配，既能暖身抗寒，又可滋补身体。

吃些牛肉能提高机体抗病能力，还有暖胃作用；番茄则是含番茄红素最多的食物，有防癌功效。

它俩搭配则不仅可发挥自身优势，更重要的是能增强补血功效。牛肉含铁较丰富，遇到番茄后，可以使牛肉中的铁更好地被人体吸收，有效预防缺铁性贫血。而在炖牛肉时，加上些番茄，能让牛肉更快变烂，更适合中老年朋友食用。

番茄炖牛肉的方法很简单：1. 将牛肉洗净切块，在清水中浸泡，撇去血沫；2. 锅中放入适量清水烧开；3. 将大料、花椒、桂皮、香叶和肉倒入锅中，放入葱段、姜片、酱油、鸡精、料酒；4. 最后放入焯炒好的西红柿，炖烂即可，出锅时加少许盐。(王月)

### 冬季靓汤推荐

## 鹿茸杞子炖竹丝鸡

天寒地冻时，女性最宜以鹿茸配杞子炖竹丝鸡。鹿茸性温，味甘、咸，具补气血、壮肾阳、益精髓、强筋骨之功，历代本草都列为补血要药。中医认为，它除可治妇人子宫虚冷、崩漏带下诸症外，还可治虚劳羸瘦、精神倦怠、眩晕、耳聋、目暗、腰膝酸痛等。用它配以养血甘润的杞子炖竹丝鸡，清润可口，是女性冬日滋补养血汤品，亦为中老年人寒冬时的养生汤饮。

**材料**：鹿茸 3~5 克、杞子 15 克、竹丝鸡半只、猪瘦肉 50 克、生姜 2 片。

**烹制**：杞子稍浸泡，竹丝鸡宰洗净，去脏杂、尾部，猪瘦肉洗净，切块。一起与鹿茸、姜片下炖盅，加入冷开水 750 毫升（约 3 碗量），加盖隔水炖约 3 小时便可。进饮时方下盐，为 2~3 人用。(广美)

## 酸甜苦辣咸 五味食物营养不同

**酸** 天然酸味的食物主要是水果，这些清新的酸味正是由水果中特有的有机酸带来的。水果中最丰富的酸是柠檬酸和苹果酸。柠檬酸主要分布在柑橘类果实、草莓、菠萝、石榴等果实中；苹果酸主要分布在苹果等仁果类果实中，樱桃、杏、桃等果实中柠檬酸和苹果酸都有。这些有机酸对调节体液平衡有重要作用。维生素 C 也有淡淡的酸味，而且维生素 C 在酸性的环境中更加稳定，因此，许多富含维生素 C 的水果都有酸味。

**甜** 食物中的甜味是由各种类型的糖提供的。这些比较简单的碳水化合物是最清洁最直接的能源来源。有些氨基酸也有甜味，如甘氨酸、丙氨酸、丝氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、羟脯氨酸等。这些氨基酸是合成蛋白质的重要组成部分，对人体生长发育有重要作用。

**苦** 苦涩食物的味道多数是由食物中的植物化合物产生的，以多酚类物质居多。近年来的研究发现，这类物质是强抗氧化剂，具有抑制冠心病、动脉粥样硬化，消除自由基、抗癌抗炎等作用。

**辣** 食物中的辣味一般是由辣椒素或挥发性的硫化物提供的。研究显示，辣椒素具有优秀的镇痛作用，还能提高新陈代谢，起到燃脂、减肥的功效。而大蒜、洋葱等食物中的辣味是由挥发性的硫化物产生的。这些硫化物有很强的杀菌消炎作用，可起到预防流感、促进新陈代谢等保健作用。

**咸** 天然带咸味的食物一般含有较多的钠离子和钾离子，钠离子和钾离子的平衡对于维持身体渗透压和神经的正常工作有重要意义。

**鲜** 鲜味是一种复合的味道。常见的蘑菇、鸡肉等含鲜味氨基酸较多，如谷氨酸、天冬氨酸、谷氨酰胺等。多吃一些天然鲜味丰富的食物，对于补充这些人体必需氨基酸非常有益。不过需要注意的是，在烹调这些食物的时候就不必再加味精、鸡精等鲜味调味料。

**香** 有的食物天然就带有香味，这是由食物中的芳香类物质带来的。还有些食物在加热的时候会散发出香味，这是因为加热后蛋白质分解后产生的一些物质，比如核苷酸等。这些带香味的物质，能刺激胃液分泌，提高食欲。

**臭** 臭味往往是食物腐败的标志。这是因为有害菌会把食物中的蛋白质分解，产生恶臭。不过有的“臭食”也是美味，经过有益菌发酵后，蛋白质会分解为各种氨基酸，更加有利于消化，比如臭豆腐等食物。

(新健)

## 别具异国风情的新年美食



韩国年糕汤



马来西亚椰浆饭



▲越南方粽



日本荞麦面

▼新加坡“捞起鱼生”



法国红酒盛宴

## 冬季多食柑橘类水果可抗抑郁

人的情绪受多种因素影响，寒冷的气候可使人体免疫力下降，脑神经呈抑制状态，因而不少人感到精神萎靡，懒惰少动，思维和注意力不集中，记忆力也较平时差。医学家发现，冬天人最易患抑郁症。

日本取得了一项研究成果。他们对长期药物治疗效果不佳的重度抑郁症患者，配合使用香气疗法，结果 1~3 月后，患者几乎全部都恢

复了精神状态，而且许多人停止了服药。据报道，该香气疗法的香料是从柑橘类水果中提取出来的，经一定装置施用于病人。

柑橘类水果包括柑橘属、金橘属和枳壳属，如橘、柑、橙、柚、柠檬、金橘、枳壳等。这类水果不仅可供观赏、品尝、食疗，而且气味芳香，沁人心脾。时下正值柑橘大量上市，人们不妨一试。

(新民)

