

# 六个法则让你吃得“好”

维生素要用天然的,人工合成的带给我们的健康益处要小于天然的,因此,我们应该尽量从新鲜的食物中获取维生素。

## 吃肉、蛋、奶不要过量

现代营养学家们一再警告大众——均衡才是健康的法则。在这样一个物质极大丰富的时代,健康吃绝不是把粮、油、蛋、菜不负责地分配给舌头和胃,而应懂得如何让身体这部机器运转得更健康、更长久。毫不夸张地说,我们的身体实际上是由食物造就的。所以,为了健康必须改变目前的饮食现状,少吃肉、蛋、奶,多吃蔬菜和水果。

## 猪肉一定不要吃

在我国,猪肉消费率占60%,而全世界的消费率只占40%,其实正常人每天最好摄入50克左右的禽肉和猪、牛、羊肉,及50~100克鱼虾。患

脂肪肝、心血管疾病的人,则更应少食红肉。

## 多食蔬菜

中国人吃菜还远远不够,特别是绿叶蔬菜,中国人每天的蔬菜摄入量为270克左右,离营养学会推荐的400~500克还差很多,每天应尽可能多吃几种蔬菜。

## 少吃甜食,多吃粗粮

很多人对甜食无法抗拒,但它会刺激血糖升高,而粗粮却有利于控制血糖。

## 慎选脂肪

不饱和脂肪酸,像橄榄油、坚果、鱼当中的脂肪是人体不可或缺的营养,而动物油所含的饱和脂肪存在于全脂牛奶、猪、牛等动物的肥肉中,摄入过多会提高血液中胆固醇的含量,它不仅是

引发心血管疾病的元凶,也是肠道健康的大敌。

还有所谓的反式脂肪,大量存在于氢化植物油中,在薯条等食物中加入氢化植物油可以让其口感更松脆。但是1克反式脂肪比1克饱和脂肪对心血管所造成的伤害要高。因此,在查看食物成分表时,看到氢化这个字眼要提高警觉,谨慎食用。

## 一天两餐 是最理想的健康养生法

一天吃两餐,是建立在人体生理特点的基础上,因为人体必须等胃把所有食物消化完,再次产生饥饿感时才能进食。

我们所吃进去的食物,通常会在胃里停留6~8小时,也就是说,两餐之间必须间隔8~10个小时左右。所以,每天如果只吃两顿饭,可以让胃得到充分休息,并为下一次消化做好准备,但一般人已经习惯一日三餐的模式,若真要省略三餐中的一餐,建议非晚餐莫属!

(新华)

## 南瓜花菜如童话

特喜欢南瓜花那娇柔的姿态,南瓜花开的时候,大大的、黄黄的,像喇叭在吹奏音乐。在一本营养学大全的书中读到,花类食品具有不同凡响的魅力。花乃植株之精华,它所含营养成分比茎、叶部分要高出许多倍。这些成分被人体吸收,能促进新陈代谢、补充人体能量、调节人体生理机能等。而且,花卉本身除含有丰富的蛋白质、多种维生素、植物纤维素、多种矿物质以及能使花朵呈黄色的胡萝卜素和氨基酸之外,尚含一些特殊的物质,对人体有特殊的保健作用。

我本是一个爱花的女子,却也爱上了吃花这一桩事。尤其是南瓜花,有点甜蜜、有点柔软、有点温馨、有点浪漫。我最喜欢做的菜是



南瓜花青葱蛋汤,先是将新鲜的南瓜花瓣撕成小块备用,将小葱切成段,锅内先放入高汤,加入油、盐,再放入南瓜花轻轻地搅动,最后,打入几个鸡蛋,与南瓜花浑然一体,放入小葱,汤水沸腾之后,加入味精起锅装碗。啊!一股子南瓜花的香气扑鼻而来,喝汤,那是一种别样的感受,花儿的娇柔与我的舌尖翩翩起舞,

所以,我对这道菜始终是充满敬意的。

这是我在一家农村山庄吃过的南瓜花菜,至今想起来回味无穷,它叫做“油煎荷包”,主要备料是:南瓜花、瘦猪肉、豆腐、粉丝、葱、姜、花椒粉、精盐、味精、鸡蛋、湿淀粉、面粉。制作方法也很简单,将瘦猪肉、豆腐、粉丝共剁为馅。用色拉油烧热炒锅,用葱、姜爆锅,下馅料,加花椒粉、精盐、味精略炒。然后把炒好的馅料装入南瓜花中。淀粉、面粉混合,打入鸡蛋,加水成面糊,把装好馅料的南瓜花挂上面糊。用平底锅,调至中火,色拉油烧热,把南瓜花逐个夹入锅中煎,煎的过程中,用铲子稍微按压,使之成美观的扁形。两面煎成深黄色即可出锅摆盘,是味道鲜美、色香俱全的一道好菜,花香艺尽在不言中。

虽然,南瓜花上不了大雅之堂,但是它那朴实的乡野滋味,它那香甜的娇柔神态,如同一系列美丽的童话一样,永远留在我们人生的味蕾之中。

(黄茨娅)

## ○最美味下酒菜○

## 糖醋蒜

那次回乡下,临近中午了,爸爸问我:“大蒜就酒怎么样?”

以前我在河南商丘一家高考复读学校教书时,早餐,食堂师傅给了我一勺咸菜,咸菜上有少许蒜末,我吃后来到办公室,从一个女教师身旁走过。那个女教师问我:“你吃大蒜了吧?”我说:“咸菜里的。”那女教师一脸不屑地说:“恶心死了。”然后就躲得远远的。当时我很尴尬,发誓以后再也不吃大蒜了。爸爸要用大蒜就酒,我立马有了抵触情绪。爸爸可能看出了我的为难,说:“是你妈腌的糖醋蒜。”

我家院前有块空地,荒着可惜,爸爸、妈妈就种上了大蒜。别人家把收下来的大蒜编成辫子挂在屋檐下,吃时就拧下一头。妈妈呢?把大蒜秧子去掉,洗净晾干腌糖醋蒜。腌糖醋蒜醋拿大头,得把装在坛子里的大蒜头全部淹没了才行。那次妈妈把洗净晾干的大蒜头一一装到坛子里,爸爸就出去买醋了。买多少醋才能把



坛子里的大蒜头全部淹没呢?父母床底下的那个坛子很大,有四五十公分高。爸爸算了一下,就对店主说:“拿15瓶醋来。”别人家一斤装的瓶醋吃年把儿一点儿也不夸张,爸爸一下子买15瓶醋,要吃到猴年马月啊?店主知道爸爸买那么多的醋是腌糖醋蒜时才不惊讶。

据说爸爸买的15瓶醋也没有全部把坛子里的大蒜头淹没。我说:“那怎么办?”爸爸说:“扎紧坛口,过个几天就倒过来放。”

这时,妈妈从里间出来,手里捧着一只碟子,碟子里搁着几头大蒜。大蒜出土,皮白,连里面的大蒜瓣也是白的。妈妈端上来的大蒜呢?颜色有些暗,红红的,那是糖醋浸泡了的缘故,这就是糖醋蒜。爸爸喝一口酒,捏起碟子里一头大蒜,就一瓣一瓣地掰开来,去掉皮,丢一个大蒜瓣子在嘴里。爸爸把大蒜瓣子嚼碎,对我说:“一点儿不辣。”我则说:“吃了大蒜,走不到人面前。”妈妈说:“你以为是生大蒜啊?”妈

妈就说糖醋蒜没有味。这时爸爸又送一瓣大蒜在嘴里,妈妈说:“你爸喝酒,一顿也离不了糖醋蒜。”被糖醋浸泡过的大蒜,那种刺鼻子的味儿没了,爸爸把妈妈腌的糖醋蒜当成最美的一道下酒菜了。妈妈对我说:“到时我让你带几头糖醋蒜回城里。”

以前我从乡下回城时,爸爸、妈妈从来没有让我空过手,不是给我几斤米,就是给我几棵菜。我一返回城里的家,妻子就笑吟吟地迎上来问我:“这回带些什么回来?”我脱口道:“大蒜。”妻子在超市上班,平时对大蒜也是碰都不碰,妻子小嘴一噘,不高兴地说:“拉倒吧,你哪儿弄来的还送哪儿去。”当妻子知道是糖醋蒜时,笑容又涌上了她的脸:“真的?”就伸头凑近我,原来妻子也爱吃糖醋蒜。

妻子血压有些高,我说:“糖醋蒜还能治病呢。”妻子把头伸向我,更近了,竟然一点儿没感觉我喝酒时吃了糖醋蒜,问:“糖醋蒜能治什么病?”我说:“高血压。”妻子说:“说你胖,你就喘了。”这是我们那儿的方言,意思是给你点阳光你就灿烂。可是妻子很喜欢我从爸爸、妈妈那儿带回来的糖醋蒜。

(陆琴华)

在我们周口,人们喝酒时几乎都要有下酒菜。这主要因为酒的主要成分是乙醇,进入人体在肝脏分解转化后才能排出体外,这样就会加重肝脏的负担。而下酒菜可以保肝,能减少酒对人体的伤害。说到喝酒必然会想到下酒菜,有好酒,再有合适的下酒菜搭配,方能喝得尽兴,吃得开心!酒桌上,你最喜欢哪些下酒

## 我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800字以内。

2.投稿方式:发送电子邮件

至 zkwbfbz@163.com,并注明姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表。

欢迎投稿,欢迎企业赞助