



红烧河鳗鱼 入口即化

河鳗鱼，作为一种营养与美味兼顾的鱼类，可以降低血脂，为大脑提供必要的营养，同时，它的维生素A含量非常丰富。张梦说，最近她新学的这道红烧河鳗鱼，味道鲜美，酱汁浓郁，超级下饭。

做起来也很简单。首先，河鳗鱼内脏掏干净，然后洗干净。准备80℃左右的热水浇一下鱼皮，去除身上一层黏液，如果用热水没有烫下来，就用刀慢慢刮。刮干净黏液，切段。锅中倒油，将所有蒜头、姜片、小葱下锅煸一会儿，然后放河鳗鱼翻炒，再放入料酒继续翻炒。

接下来，倒入生抽、老抽、蚝油，翻炒，倒入水，烧开后放冰糖，继续小火焖煮20—30分钟，最后加入水淀粉勾芡，出锅。张梦说，炒了糖色的河鳗鱼，看上去颜值很高，得到女儿的表扬，吃起来也入口即化，超级美味。

鱼焖得鲜美 豆腐滑嫩可口 素炒得香甜 一桌秋味三样鲜

入秋，总想吃一些应季鲜美的食物，让干燥的喉咙和心情得到一些滋养。又到了周末，美食达人张梦开始在家烹饪起属于一家人的秋天食谱。一道红烧河鳗鱼是给老公做的，让爱吃肉的他在解馋的同时，也能品尝到秋日鲜美。过桥豆腐是给爱吃鸡蛋和豆腐的自己准备的，营养又美味。跟同事新学的白菜焖豆泡则是给女儿准备的，味道软烂香甜还去秋燥。

过桥豆腐 配米饭绝了

张梦很喜欢吃豆腐，豆腐用各种方式烹饪，都会让她的味蕾得到极大满足。她说，以前超级爱吃被红油裹满的麻婆豆腐，而入秋，更喜欢做过桥豆腐，鸡蛋和豆腐完美结合，滑嫩可口，一口下去满口鲜甜。

首先，锅内倒入少许清水，中火煮至冒烟后，把切厚片的豆腐下锅，豆腐两边打入4个鸡蛋

后转小火慢煮。接下来，调碗酱汁：生抽、蚝油、胡椒粉、辣椒粉和水淀粉，拌匀后倒入煮豆腐的锅内。另起锅，中火，热锅冷油下肉糜，翻炒至变白后放入2勺老抽、生抽、盐、糖、水淀粉和没过肉的清水，炒匀后转大火收汁。炒好的肉糜倒在豆腐上，撒上葱花小米椒圈即可。刚出锅的过桥豆腐，配上米饭吃绝了。



白菜焖豆泡



白菜焖豆泡 软烂香甜

白菜一直有着“菜中之王”的美誉。它的VC含量比橙子、柠檬等柑橘类水果都高。同时，白菜的热量也很低，可以说是狂吃不胖，就算是在减脂期也能放心吃。张梦说，秋天干燥，正是适合吃白菜的时候，最近她特别爱做白菜焖豆泡，看上去食材简单，但做好后软烂香甜，汤汁浓郁，吃起来太香了。

首先，豆泡对半切开，白菜

切块。接下来，起锅热油放入白菜炒软，加入半碗水，放入豆泡。分别加入生抽、蚝油、盐和鸡汁。翻炒均匀，焖五分钟即可，鲜甜好吃。

张梦说，这个做法烹饪出来的白菜焖豆泡，汤汁泡饭特别美味。白菜软烂香甜，豆泡吸满了浓郁的汤汁，太好吃了，而且低脂低卡，做法简单，在家完全可以尝试一下。

(元春)



(CFP)

一般来说，只有两种人可以不吃晚餐、“饿肚子睡觉”：一种是晚餐前吃很多的人，晚上又没有运动消耗，晚餐可以考虑不吃。另一种是想控制体重的人，可以在控制体重初期偶尔不吃晚餐。

吃得饱再睡觉，很容易让身体把额外的热量储存为脂肪，导致肥胖。上床睡觉前只要保证没有饥饿感即可。

(央视 科中)

“睡前吃夜宵”和“饿肚子睡觉” 哪个危害更大？

睡前饿了，是来一份夜宵还是饿着肚子睡觉？

很多人为了减肥，甚至选择不吃晚饭，也有人选择“16+8”减肥法——只在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。

这些选择，哪个更健康呢？

很多人认为睡前吃夜宵会长胖，事实上，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪堆积到肚子、屁股、大腿上。因此，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。

对于减肥的人来说，往往刚开始减肥时会一下子吃得比较少，到了晚上难免会觉得很饿。这时，适当吃一点东西，再慢慢减少食量也未尝不可。相反，如果本身就吃得很饱，就算不吃夜宵，同样会长胖，再吃夜宵，只会更胖。

当然，吃夜宵也不能毫无顾忌，因为它会增加我们的肠胃负担，引发大脑活跃，导

致失眠等。太晚吃夜宵还可能会导致其他疾病的发生，例如“夜食综合征”。

夜食综合征患者往往早上没胃口，但一到晚上就会食欲旺盛，还经常起夜偷吃零食（每周超过3次，持续3个月以上）。他们的能量摄入远高于常人，肥胖发生率高。

那么“饿肚子睡觉”会更健康吗？实际上，如果完全不吃晚餐，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。

人体每天所需能量和营养的总量是基本恒定的，不吃某一顿饭、其他时候也不多吃，肯定无法满足每日的需要。如果直接简单粗暴不吃晚饭，其他生活习惯照常不变，长此以往还会出现精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等营养不良的表现。

不吃晚饭对特殊疾患的影响更大，比如消化道有溃疡的患者，可能会导致溃疡加重；而一些需要三班倒、值夜班的人群，夜里不吃东西可能无法获得持续顺利工作的能量来源。

LE HUO

LE HUO

