

# “贴秋膘”怎么贴

秋季既可选择一些能为人体补充不同营养素的食物,也可根据自身所需,选择一些“平补”食材来烹餐

为了补偿在酷夏时因为天热、出汗而过多流失的能量,也为之后抵抗冷冬到来提前储备一些能量,在步入秋季后,不少人会以“贴秋膘”的方式,为身体补一补。

那么,在秋季如何烹煮补菜,才能有益身体所需呢?对此,营养专家建议,进入仲秋时节,仍要依循“秋季宜平补”的原则,除了选食一些温润食物帮助身体去燥之外,还可选用含有不同营养元素的荤素食材,根据自身体质的不同,利用一些可食药材来烹餐制膳,强健体魄。□本报记者 陈士奇/文 CFP/图



进补过头时,可以喝一些山楂水来消食。

## 增补“抗体” 不止靠吃肉

说起“贴秋膘”,不少人会想到大快朵颐地吃肉,但其实相较于大鱼大肉的食补,有针对性地选食一些含有特定养分的荤素食物,更能满足人们增强体质

的需求。“秋季食补,不必刻意增加肉类的食用量,反而可以适当加大含有优质蛋白食物的摄入量。”在国家高级公共营养师、泉州营养师协会常务理事柳耀红看来,蛋白质是构成人体基本器官、维持基本功能的重要营养素,人体需要蛋白质来提供细胞生长的原料,一旦缺乏蛋白质的供应,人体容易处于亚健康状态。因此,在秋季,首先要保证每日有充足的蛋白质摄入,这样做也会对人体保有良好的免疫力起到积极作用。除了食用一些高蛋白、低脂肪的肉类,如畜瘦肉、禽肉、鱼肉等,为身体补充优质蛋白质之外,其他一些富含优质蛋白质的食物,如奶类、奶制品、蛋类、豆类、豆制品、坚果类、海产类等多种类食物,也都很适合秋补。

不过,国家高级公共营养师陈斌提醒,虽然秋季适宜多吃富含优质蛋白质的食物,但不建议将这些食物集中在一餐中吃

掉,或是暴饮暴食,建议每日保持“一杯奶或豆浆、一把坚果、一个鸡蛋、一个手掌心大小的肉类、鱼虾类”的摄入量为优,这样就可以让身体获取到较为充分的蛋白质补充。同时,建议把这些食物分散到每日三餐之中,较好地发挥出蛋白质的互补作用,有利于身体消化、吸收。

除了汲取优质蛋白质之外,想要为身体增补“抗体”,还少不了其他几种营养元素的补充。对此,陈斌介绍,譬如维生素A、维生素C、维生素E等多种维生素,也有助于人体提增抗病能力,预防一些不适病症的产生。这些维生素可从常见的果蔬中选取,如胡萝卜、菠菜、芹菜、芒果、葡萄、橙子、香蕉、柑橘、猕猴桃等。此外,一些富含特定微量元素的食物,如含有铁元素的小麦、黑木耳、豌豆、花生、蛤蜊、鲍鱼等,富含锌元素的扇贝、牡蛎、薏米、小米、荞麦、香菇、口蘑、佛手瓜等,含有硒元素的魔芋、苋菜、金针菇、核桃、鱿鱼、海参、龙虾等,在秋季选来烹食补身,也都能起到提高机体免疫力的作用。



富含优质蛋白的食物能提增人体免疫力



用蔬菜搭配肉肉类烹煮补菜,更有利于肠胃消化。

## 烹食补菜 应因人而异

“秋季烹制补身菜品,要注意循序渐进,不要给消化脏器增加过重的负担。”陈斌提醒,中医认为,春要升补,夏要清补,秋要平补,冬要温补。因此,此时烹食补菜,不可操之过急,宜平和、温和。尤其是在仲秋时节,受昼夜温差加大的影响,人体的胃肠功能相对较弱,进食过于油腻的食品易碍胃伤脾,导致腹胀不适,因此在烹煮补菜,特别是“贴秋膘”的肉菜时,建议少用油炸、煎烤等重口味烹法,多采用炖、煮、蒸等简单做法,通过减少油烟爆炒,帮助身体减少油脂的摄入,让肠胃更好地吸收与消化。

若想要添加一些药材来做搭配,陈斌认为,此时所选用的药材也不要过于温燥,要少用一些偏热性的药材,如红参、桂圆、鹿茸、阿胶等,因为这些药材在秋季拿来烹膳食用,容易给身体“火上浇油”,不但起不到补益效果,反而可能“引”来燥热伤身。适合拿来烹膳的平补药材,不妨从沙参、芡实、玉竹、天冬、麦冬、百合等来选择。

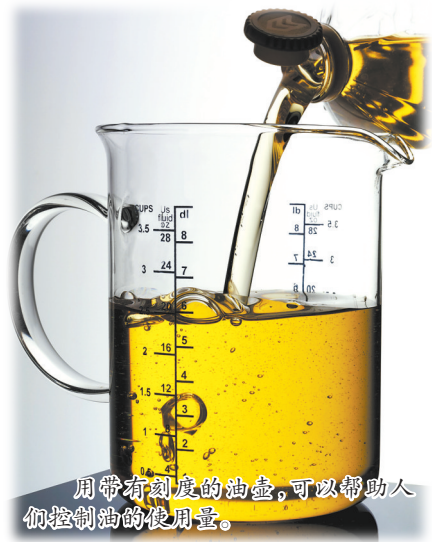
秋季烹食补菜,还要注意因人而异、对“症”而食。陈斌

举例,比如属于有感脾虚、胃火较旺或是消化功能运作不佳的人群,吃补菜之前,记得先调理脾胃功能,因为脾胃状态不好时容易出现“虚不受补”的问题,而不顾及脾脏、肠胃的状态任意进补,既无法起到补身效果,反而可能加重脾胃的不适感。陈斌提醒,一些患有慢性疾病,如患有高血脂、高血压、高血糖的人群,在秋季烹食补菜时,切记不可选过多的肉类作为主材,也不要选过于油腻的食材,不妨增加蔬菜的比例,通过增补纤维质、维生素来帮助加快肠胃运动,进而让补菜易于被人体所接收。若是平时“无辣不欢”、常食油腻食物且属于胃火旺盛的人,陈斌则建议,记得先给胃“去去火气”,适当在餐食中增加一些利于清火的食物,如黄瓜、冬瓜、莲藕、芹菜、柚子、梨子等,待“胃火”退后再进补为宜。如果不不小心进补“过头”,有感冒胀、积食等不适,在吃过补菜后,可以适当喝点促进消化的汤饮、茶水,如山楂汁、萝卜汤、大麦茶等,帮助肠胃消消食。



烹煮肉菜时,宜以简单少油的方式处理。

# “少盐、少油、控糖”从生活细节做起



用带有刻度的油壶,可以帮助人们控制油的使用量。

油、盐、糖,是我们日常生活中尤为常见的几种调味料,用它们制成的食物也多种多样,但随着这几种调料使用的频率和数量的不断增加,由此制成的高油、高盐、高糖的各式食物被人们过多摄入后,也会在无形之中给身体健康埋下一些隐患。

《中国居民膳食指南(2022)》中提及的平衡膳食八大准则,其中就有一个准则是要做到“少盐、少油、控糖”。对此,营养专家给予的建议是,对于一般成人来说,每人每日食盐用量应控制在5克以内为

宜,每人每天烹调用油量不宜超过25克,而糖的摄入量则不要超过总能量的10%,宜控制在50克以内。依循以上的标准,想要做到“少盐、少油、控糖”,则可以从日常生活的细节入手,通过一些小改变帮助自己控制对盐、油及糖的摄入量。

想做到“少盐”,首先可以使用有刻度的限盐勺、盐罐等工具,借此有效且精准地控制每天的食盐摄入量。其次在烹煮餐食时,可以减少添加酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品,选用一些低钠盐等含钠量相对较低的调味品,多利用一些调味蔬菜、香叶香料等天然食材的味道为餐食提味增香。再者,除了烹饪用盐之外,日常注意控制一些含盐量高的食品,如零食、腌制品、罐头等的摄入量,在选购食物时,多留意营养标签,尽量选择一些含钠较低的食品,防止身体摄入“隐形盐分”而导致每日摄入的盐分超量。

想要做到“少油”,首先从家用的烹调用油品种着手进行调整,可以多选择一些优质的植物油,如菜籽油、玉米油、橄榄油、大豆油、花生油等饱和脂肪酸比例较低的油类。其次在使用油时,可以使用一些带刻度的控油壶,让烹饪时可以做到定量用油,同时也要留意对“隐形油”的把控,如一些看似清爽的面食、沙拉、糕点、凉菜,在制作时也会常会使用到大量的油,在吃这些食物时就要注意控量,以防身体“摄油”过度。再者,在烹饪方式上,可以多选择蒸、煮、炖、焖、水滑、溜、凉拌等方式,减少

用煎炸的方法处理食物。由于经过烹煮后,油往往会聚集在汤汁、菜汁之中,平时用餐时不宜过多喝汤汁、菜汁。

想要做到“控糖”,首先要减少甜饮料的摄入,包括含糖的碳酸饮料、茶饮料、乳酸菌饮料、果汁饮料等。其次,减少食用一些高糖类包装食品,如饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等。选购食物时,可以通过食品标签中显示的

营养成分表和配料表,选择碳水化合物含量低的饮料、没有添加糖或添加糖位置靠后的食物,以帮助控制每日的糖分摄入量。再者,烹饪食物时,可以利用一些天然食物提味来取代糖为餐食进行调味,同时不要在一餐中食用多种含糖多的菜肴,如以糖醋、红烧、拔丝、甜煮等方式烹制的餐食。

(本报记者 陈士奇/整理 CFP/图)



用盐注意控量,避免摄入过多盐分。



## 时令果蔬掌故 334

### 红皮香蕉散发花香

含有丰富的钾元素、维生素C,能促进人体新陈代谢,有助于养肤美容



红香蕉

红香蕉,又名红皮香蕉、南洋红香蕉、美人蕉、贵妃蕉、红紫香蕉等,其原产自东南亚地区。红香蕉与黄皮香蕉的外形相似,但显得更肥胖饱满一些,成熟后的红香蕉表皮呈现为深红色,果肉质地软绵似奶油,尝起来香甜可口,且散发有类似于兰花的香气。如今在中国,红香蕉的主要种植地分布在海南、广西、广东、福建等地。

红香蕉含有丰富的营养,包括蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素C、维生素B、多种氨基酸以及钾、镁、硒、锰等多种微量元素。由于红香蕉含有多种氨基酸、维生素和矿物质,这些都属于人们代谢时所需营养,因此日常食用一些红香蕉,不仅能为人体带来能量补充,还有促进人体新陈代谢,增强体质、提高免疫力的作用。在红香蕉所含有的多种维生素中,维生素C的含量是较为突出的,这一维生素在被人体吸收后,可促进皮肤的细胞活性,延缓皮肤组织的衰老速度,并辅助美白、嫩肤、滋润皮肤。红香蕉含有大量果胶,可帮助促进肠蠕动,有助于人体润肠通便。红香蕉中含有较多可降低血压的钾离子,具有抵制钠离子升压及损坏血管的作用,因此也有助于预防高血压。红香蕉含有可溶性膳食纤维及碳水化合物,不仅能给人体补充能量,有利于减脂降脂,还有饱腹效果,因此红香蕉适合正处于减肥时期或是需要控制体重的人选食。但需要注意的是,红香蕉属于一种含糖量较高的水果,若是血糖指数偏高或是患有糖尿病的人,则要控制好红香蕉的食用量,尽量少吃以避免摄入过多糖分而影响血糖控制。此外,红香蕉中含有较多镁元素,会影响心脏功能,对心血管产生抑制作用,空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡,因此注意不宜在空腹时过多食用红香蕉,以免引起身体不适。

除了直接鲜食之外,红香蕉也适合拿来热烹制食。对此,甜品师庄达明介绍,在秋季,可以把红香蕉与红薯、马铃薯、紫薯等不同薯类相搭,将其煮熟后一同碾碎成泥状,再调入蜂蜜或枫糖浆调味,便可制成一道怡口的美味点心,适合在下午喝咖啡、茶时拿来配佐。另外,庄达明建议,在调制暖饮时,也可以拿红香蕉来作为主材,既能与牛奶同搭制成热饮,亦可与柑橘、蜜糖相搭来煮饮。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图



## 学着做药膳

### 炖肉汤搭贝类 添药材增食效



鲍鱼猪肉炖汤时,可以加入一些石斛来增食效。

在秋季烹煮补身肉汤时,选材中除了肉材之外,增加一些富含优质蛋白质的贝类食材,也能起到增味添效的作用。

以炖煮猪肉汤为例,中餐大厨志波师傅就推荐在配料中加入鲍鱼这一贝类食材,与猪肉搭配同炖,不仅能为肉汤增添鲜味,还能为之添入补肾健脾、养肝明目、润燥利肠等食效。由于秋季天气干燥,为了让汤品增添去燥之效,志波师傅还建议在配料中适量加入一味药材——石斛。在他看来,石斛散发的草香味及自带的甘甜味,有助于掩盖荤材的腥味,为汤品起到提香增味的效果。同时由于石斛有滋阴、清热的作用,拿来炖煮肉汤,也可以让汤水多增补胃生津、滋阴清热等益身效用。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图