

# 霜降进补有讲究

有温补之效的肉材加上功效各异的配料,可制成各式美味滋补的菜肴,为御寒储备能量

## 核心提示

本周迎来霜降,进入秋季的最后一个节气。俗话说:“一年补透透,不如补霜降。”在入冬前的这个过渡期,不少人选择以吃肉的方式给身体补充一些“御寒因子”。

在大快朵颐的同时,也需摆好正确的吃肉“姿势”,如选肉时宜挑富含蛋白质且油脂不多的肉类,在烹肉时遵循“荤素搭配、少油少盐”的原则,还要注意适度适量,结合自身所需的方式去烹食肉类。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图



秋冬交替之际选烹肉,宜选择脂肪含量较低的部位。

## 选食肉材宜“温和”

“适合秋冬交替之际的食补方式,仍围绕‘温润’二字展开,此时若选择吃肉补身,可以挑选一些属性温和的肉材。”在高级公共营养师、泉州市营养师协会常务理事柳耀红看来,属性偏“温和”的肉材,在烹食后不易给胃肠消化带来过大负担,也比较不容易引起上火。在这类肉材中,有不少是脂肪含量偏低的,尤其是禽肉类,不仅能为身体补充营养与能量,也能起到滋阴补虚、去燥清火的食补效果。

高级公共营养师陈斌介绍说,除了禽肉之外,牛肉、羊肉、猪肉等畜肉以及鲤鱼、鲫鱼、带鱼、虾肉等鱼虾肉类,在烹食后不仅能给身体带来优质蛋白质的补给,也不易引来火气上身,或是给胃肠消化带来过大的负担,因此它们也是较为“温和”的肉材。在选食牛肉、猪肉、羊肉等畜肉时,不妨有针对性地挑一些特定的部位,例如具有低热量、高蛋白等特点的猪里脊,脂肪含量较少且蛋白质含量丰富的牛里脊、牛腩、牛腱等,脂肪含量相对较低的羊腿肉,这些部位的肉材也比较有利于肠胃吸收、消化。

“秋末时节烹煮肉菜,处理方式也要温和一些,多用少油少盐的清淡烹饪方式,少用油炸、煎烤的重口味烹调方式。”陈斌认为,蒸、煮、炖等方式能较好地保留肉材中含有的多种营养素,如维生素、矿物质等,也能让肉菜易于被肠胃所消化,且较不容易导致上火,是适合在偏干燥的寒秋时节选用的烹肉方式。

“不仅选肉烹肉的方式要温和,在吃肉时也要注意量力而行,切勿过量过猛地进食肉类。”陈斌提醒,《中国居民膳食指南(2022)》中指出,鱼、禽、瘦肉等食物均属于动物性食物,富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,是平衡膳食的重要组成部分,并且这些食物中蛋白质含量普遍较高,当中的氨基酸组成也更适合人体需要,利用率高。但是,这些食物中含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇,一旦摄入过多可能会增加肥胖和心血管疾病等发病风险,因此日常摄入这类食物要适量。对于一般成年人来说,鱼、禽、瘦肉等食物,平均每天摄入以120克至200克为宜,每周吃鱼2次或300克至500克,而畜类肉的每周摄入量则控制在300克至500克为宜。



沙参、麦冬适宜搭配肉材熬成药膳食用

## 煮蛋吃蛋别踩“坑”

蛋有丰富的营养,食用后可为身体带来不少益处。但如果吃蛋或煮蛋的方法错误,却不利于人体对蛋营养的吸收,甚至会对人体健康带来不好的影响。对此,营养专家给予的建议是,要注意避免以下四个错误的做法。



吃蛋时宜蛋清、蛋黄一起吃

一是每日吃蛋“无上限”。根据《中国居民膳食指南2022》提供的建议,对于一般成年人来说,每周摄入的蛋类宜为300克至350克,即为一周不要超过5至7个的鸡蛋。若是属于运动量大的人,对蛋白质需求量比较高的人,则可以相对增加一点蛋的摄入量,每天可以吃1个至2个的鸡蛋。但如果本身已经是高胆固醇血症的患者,日常需要限制食物中高胆固醇的摄入量,就要相应减少蛋类的食用量。

二是只吃蛋清,不吃蛋黄。以鸡蛋为例,虽然蛋白含有的热量较低,但营养也较为单一,多为蛋白质。相较之下,鸡蛋中的蛋黄不单含有丰富的蛋白质,还含有钙、铁、锌等人体所需的矿物质以及多种维生素,如维生素A、叶酸、维生素B6、维生素B12、维生素D、维生素E、维生素K等。正因许多营养集中在蛋黄,如果身体的胆固醇指数正常,或是无须控制脂肪的摄入,建议在日常吃蛋时要将蛋黄一起吃掉,才能让蛋黄中的营养充分被人体吸收。

三是喜欢吃“重口味”的蛋。一些经

过“重口味”处理的蛋,如皮蛋、咸鸭蛋、炸蛋、炒蛋等,其大多含油量、含钠量较多,一旦不注意控制摄入量,会给身体的代谢增加压力。建议选择通过蒸、煮、炖等清淡方式来处理的蛋。同时,不建议直接生食蛋,这样既不利于营养的吸收,还可能造成消化不良,甚至有可能存在细菌感染的风险,导致“病从口入”。

四是新鲜蛋不做冷藏保鲜处理。与其他新鲜食物一样,蛋也有保质期,蛋放在室温下比放在冰箱冷藏室里更容易变质,也更容易损失营养成分。因此,建议新鲜采购的蛋应及时放入冰箱中。需要注意的是,冷藏蛋时要注意摆放方式,建议是将蛋较为宽的一端朝上,尖头的部分朝下,这样的放置方法能让蛋黄保持上浮,堵住气室,由此能在一定程度上阻挡微生物进入蛋中,让蛋保持良好状态,不易变质。另外,要注意避免将蛋与葱姜蒜等挥发性食物一同存放,因为这类食物自带的强烈味道会通过气孔渗入鸡蛋,可能会加速鸡蛋变质。同时,未能及时新鲜食用的蛋,在之后烹食时,要先注意留心观察蛋的状态,如发现蛋的外壳出现裂纹且放置时间较长,就不宜食用。若是发现蛋膜紧贴蛋壳不动,且带有些许异味的,也不宜

再食。若是敲开蛋壳,发现蛋液呈现稀而混浊的状态,或是蛋内的混合物已经变成灰绿色或暗黄色,也要将之丢弃,不要食用。

(陈士奇/整理 CFP/图)



新鲜鸡蛋要及时放入冰箱保存



用一些可食植物草叶搭配肉材,可去腥解腻及增加食欲。



煮肉时搭配蔬菜,能促进消化。



可用炖煮或热炖的方式

## 如何配菜因人而异

“为均衡营养,日常在控制肉类的摄入量时,可以将肉类与其他食材,如蔬菜类食物一起搭配烹煮。”柳耀红认为,在烹肉时搭配一些蔬菜,可以帮助改善肉食不容易被肠胃消化的问题,这是因为蔬菜中含有的纤维质、维生素能加快肠胃运动,同时,通过荤素搭配的方式,能有效缓解肉菜的油腻感,也有助于增加饱腹感,在无形中帮助控制肉材的摄入量。

秋冬烹肉选搭蔬菜作为配材时,需注意结合自身所需。陈斌解释说,体质偏热者,可以在烹肉时搭配白萝卜、大白菜等“白色系”蔬菜。体质偏寒的人,在为肉菜选择配材时,可以适当加一些有助于驱散寒气的葱、姜等调味蔬菜。如果是气虚患者,在烹肉时可搭配薯类蔬菜,如山药、红薯等。脾胃需要调养的人在选搭配菜时,可以

健脾胃之效的白扁豆、莲藕加入其中。

此外,受秋季干燥天气影响,若常感口干咽干且容易咳嗽,柳耀红建议在烹肉时,适当添加几味药食兼用的材料,如麦冬、玉竹、沙参、西洋参、白豆蔻、当归、党参、川芎等,能增添补身食效。同时,一些香气四溢的可食植物草叶,也适合在秋冬换季时拿来搭配肉材同烹,如紫苏叶、月桂叶、香茅草、罗勒、百里香等,将这些自带特殊香气的草叶与肉材一起烹煮成菜,不仅有增香解腻的作用,还有缓解风寒、预防感冒、开胃消食等食效。

另外,中医上认为,霜降时节宜食清润甘酸之味,此时烹肉可以适时搭配一些具有甘润属性的食材。对此,陈斌介绍,如梨子、莲子、百合、板栗、桂圆、红枣、银耳、芝麻、核桃等,都适合在秋冬季节与肉类食材搭配烹煮。有了这些食材的加入,既能增加肉材的驱寒暖身之效,也有滋阴润燥、护肝养脾、补益和中等诸多益身食效。



线椒含有丰富的营养元素



## 学着做药膳

## 南瓜烹煮甜汤可搭香料辣材

南瓜是秋冬时节的一种应季食材,不仅有软糯香甜的好口感,可用来烹煮或甜各异的餐食,也能给人体带来多种多样的营养补给。

由于自带甜味,南瓜常被拿来作为烹煮甜汤的天然调味剂。对此,西餐大厨小曹师傅介绍,在秋冬交替之时,用南瓜炖煮甜汤时,可以适当搭配姜片、蒜末等调味蔬菜,这样做不仅能增加一些辛辣感,也有助于缓解身体因寒气而产生的不适感,起到驱寒暖身之效。此外,想要给甜汤增加香味,小曹师傅建议,可以在煮汤时加一点坚果或是香料,如瓜子、胡椒等,这些自带独特香气的配料,在为汤饮增加口感、提升风味的时候,还有促进消化、养护心脏、改善睡眠等益身食效。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图



煲汤配南瓜甜汤,可添加胡椒、大蒜、瓜子来增味添效。



## 时令果蔬掌故 338

## 富含维生素C的长条辣椒

线椒含有多种微量元素,能提高免疫力、增加食欲、促进排毒

线椒,又名线辣椒、秦椒等,为一年生或有限多年生草本植物。外观多呈现为细长的直线或弯曲状,其表皮光滑,颜色多为绿色或深绿色。线椒原产于中南美洲热带地区,如今在中国,种植地主要分布在河南、贵州、河北等地。日常生活中,线椒不仅可以作为调味料或蔬菜,也可以充当一种观赏植物来装饰环境。

线椒含有丰富的营养元素,如蛋白质、膳食纤维、碳水化合物、维生素C,以及钙、铁、磷等多种微量元素。由于线椒富含蛋白质及维生素C,其中维生素C的含量尤为突出,这些营养元素被人体吸收后能够帮助提高抵抗力及免疫力。食用线椒还有助于促进人体的消化液分泌,在胃口不佳时,适当吃点线椒,能够起到提振食欲的效果。其含有辣椒素以及丰富的膳食纤维,在食用后不仅能够促进脂肪的代谢,有助防止体内脂肪堆积、消脂纤体,还有暖胃之效,在感冒多发的时节,日常适量吃一点线椒能帮助预防感冒。除此之外,线椒是一种含水量较为丰富且热量偏低的食物,适量食用有润肠及辅助身体排毒的作用。需要注意的是,线椒含有的辣椒素容易刺激肠胃,患有胃病或是胃部有不适感的人,要少食或不食线椒,以免造成胃肠蠕动加剧,引起腹痛、腹泻等症。

由于线椒的籽,蒂中含有的辣椒素比较多,直接烹食时辣度比较高,若想降低一些辣度,中餐大厨建议,可以试着将其籽和蒂去掉,使之吃起来更为适口一些。此外,在秋冬季节用线椒烹菜时,可以适当搭配一些能去燥的食材,例如瘦肉、鸭肉、虾子、黄瓜等,有了这些荤素食材的加入,会让烹煮出的菜品既保持辛辣开胃的口感,也不容易给身体增加燥热感。除了入菜烹煮之外,平时腌制一些海鲜、肉材时,也可以拿切成小段或磨碎成泥状的线椒做腌料,既起到去腥之效,还有“保鲜”的作用,使食材在之后的烹调中也能带有鲜嫩的质地。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图