

豆制品家族,个个都不弱

●刘静

豆腐、豆浆、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑……豆制品家族很庞大,每个成员都有什么优势呢?

豆腐、豆腐干、豆腐丝——补钙小能手。制作豆腐等豆制品过程中,少不了“点豆腐”的工序,有些会用到含钙离子的凝固剂,因此成就了一批补钙小能手。比如,豆腐干的钙含量高达447毫克/100克,豆腐丝204毫克/100克,南豆腐113毫克/100克,北豆腐105毫克/100克。内酯豆腐所用的凝固剂为葡萄糖酸内酯,钙含量较低,仅为17毫克/100克。

豆腐乳、豆豉、纳豆——B族维生素、矿物质之王。豆瓣酱、豆豉、豆腐乳等豆制品经过发酵后,其中的B族维生素含量大幅增加。比如腐乳中的维生素B2含量



比豆腐高出6~7倍。此外,经过发酵,这些豆制品中的可溶性矿物质含量增量也很显著。豆腐乳、豆豉等含盐量较高,只能少量

佐餐食用。豆渣、毛豆、大豆——膳食纤维高手。有些人喜欢吃酱黄豆、煮毛豆,还将打了豆浆后的豆渣二次利用。这样的食用方法,虽然钙摄入量较低,但膳食纤维摄入量却远高于其他豆制品。比如,毛豆的膳食纤维含量高达4.0%,比菠菜、苋菜等高纤维蔬菜还多。

腐竹、油豆皮高蛋白高脂肪。腐竹和油豆皮在制作过程中,需要将豆浆加热,使其表面水分不断蒸发,大豆蛋白质在豆浆表面会交联成薄膜,将其中的脂肪、糖类成分包裹起来。这样的加工工艺决定了它们的蛋白质、脂肪含量较高,但钙含量不占优势。

此外,其他豆制品也有特长,比如豆浆能量低,饱腹感强;豆芽维生素C丰富,矿物质利用率高……因此,大家可以轮换着吃。每天最好能吃25克左右大豆,相当于140克南豆腐,365克豆浆,55克豆腐干,175克内酯豆腐,40克豆腐丝,72.5克北豆腐。



清蒸银鳕鱼

●马跃青

食材:银鳕鱼300克,葱、生姜、蒸鱼豉油、料酒、白胡椒适量。

做法:1.银鳕鱼洗净,两面用厨房纸吸干水分;葱、姜洗净切丝备用;2.银鳕鱼置于盘中,加入料酒、白胡椒、葱丝和姜丝,腌制15分钟;3.烧开半锅水,隔水放入银鳕鱼,加盖开大火清蒸8分钟;4.取出银鳕鱼,装盘淋入蒸鱼豉油即可食用。

点评:银鳕鱼肉质细嫩,腥味小,最适合清蒸。清蒸的时间不宜超过10分钟,否则鱼肉会变老。这道菜优质蛋白质和不饱和脂肪酸含量高,富含人体必需脂肪酸以及促进大脑发育的EPA和DHA,特别适合孕妇、哺乳期女性、老人和儿童食用。需要说明的是,银鳕鱼是深海鱼的一种,自带淡淡咸味,无需盐来腌制。

经常有人问,都说白灼最能保留虾的营养,可是煮多久合适呢?其实,最好的方法是看虾在锅里的变化。

做白灼虾时,锅里的水一定要足,需要完全没过虾才可以,稍微放一点油、盐和姜片。油不仅可以很好地增加虾的亮度,还会让水温升得更快。盐可以入味,姜可以去腥。水多的好处是蓄热比较好,可以在最短的时间内把虾煮熟。鲜虾放入开水中煮,因为蛋白质受热变性而收缩的缘故,本来伸展的虾开始变弯。当活虾弯到90°直角时,就已经九成熟可以吃了,这时候的虾肉多汁而

鲜嫩;如果是冰鲜虾或冻虾,则需要煮到虾身弯曲小于90°,此时口感好。继续煮,则会导致虾肉中的呈鲜味氨基酸丢失

白灼虾,弯到90度最佳

●于仁文

太多,不仅失去最佳弹性和口感,鲜味也降低了。

此外,要想做出美味的白灼虾,还有两点需要注意。一是首选活虾或冰鲜虾。活虾当然是活蹦乱跳的,这是首选的白灼虾原料。刚死的虾或当日冰鲜的虾,

身体是半透明的毛玻璃状,也可以白灼。挑选时看虾头是不是长得比较结实,一提虾须就掉头或者虾头发黑了,不能用来白灼。

二是要有好吃的蘸料。除了广式的虾汁(在家一般可以用酱油、鸡粉等调料),白灼虾的蘸料还可以用芥末、生抽和少许米醋兑,有助刺激食欲。当然如果喜欢吃原味虾,可以什么都不蘸。

需要提醒大家,虾肉是高蛋白食物,不要一次吃太多,以免加重肠胃负担,导致消化不良。至于虾和维生素C含量高的蔬菜水果不能一起吃的说法,纯属谣言。



摇一摇,挑出好榴莲

●文怡

榴莲素有“水果之王”的美誉,很多人关心,如何挑到又绵软又甜的呢?大家可以试试下面几招。

看颜色。成熟的榴莲皮一般呈黄色,颜色越深,成熟度越高,榴莲越甜;表皮发青的榴莲不要买,那样的果肉还是生的,不好吃。

看大小。一般个头稍大的榴莲比小的更成熟更好吃。

看外观。成熟的榴莲壳会自动裂开,壳裂开口越大越成熟。但也不要买开过大的,因为开口越大,果肉越容易受到污染,所以最好买刚刚开口,或者开口小的。

摇一摇。拿起榴莲摇一摇,如果感觉里面有晃动,说明果肉与外壳分离,已经成熟了。

捏硬刺。新鲜榴莲的刺既坚硬又扎手,想判断榴莲的成熟度,可以捏一下相邻的两根刺,如果它们很容易就捏动,并且向一起靠拢了,说明这个榴莲的成熟度很好。

闻气味。拿起来榴莲闻闻味道,气味越浓重,说明榴莲成熟度越高。

看果肉。成熟的榴莲果肉颜色偏黄,摸起来软绵绵的,这时候的果肉最好吃;如果果肉呈奶白色,摸起来硬硬的,说明还不成熟。

如果稍有不慎买到了没熟透的榴莲,可以试试这几招。没开口的,常温放着就行,隔一两天检查检查。也可和香蕉、苹果等熟了的水果放在一起。开了口的,用保鲜膜包好,放入冰箱冷藏,大概1~2天就可以吃了。

如果一次买多了吃不完,可把果肉取出来,分块放进保鲜袋扎紧,再放进保鲜盒,密封好后放入冷冻层,可保存一周。也可带着壳,用保鲜膜裹好,放入冷藏层,能保存3~5天。

玉米炖牛腩

●文怡

原料:牛腩两斤,玉米两根,大葱、姜、花椒、八角、桂皮、香叶、干辣椒、料酒、生抽、老抽、盐适量。

做法:1.牛腩洗净后,切成3厘米见方的块,放入清水中浸泡1小时,倒掉血水,再次冲洗干净后,沥干备用。玉米去皮洗净,切成小块。2.锅中倒入油,大火加热,待油烧到五成热时,放入花椒、八角、桂皮、香叶、干辣椒,煸炒出香味后,放入葱段和姜片,翻炒几下。3.倒入牛腩块,一直翻炒到牛腩的表面变色后,烹入料酒,炒几下,倒入开水,没过牛腩的表面。4.水开后,用勺子撇去浮沫,然后倒入生抽、老抽、盐搅匀,放入玉米。5.盖上锅盖,焖制3小时即可。

提醒:牛腩切3厘米大的块刚好,如果太小,炖出来的味道就不香。



早餐吃不好,问题真不少

●马冠生

餐,容易导致蛋白质、钙、铁、锌、维生素A等营养素不足,出现营养缺乏,甚至导致营养不良。

第二、肠胃负担加重。经常不吃早餐,会影响胃酸的分泌、胆汁的排出,减弱消化系统的功能。为了节约时间,很多人会狼吞虎咽地吃完早餐,这样会加重肠胃负担,容易导致消化不良。

第三、影响学习工作效率。大脑能够利用的唯一能源是血中的葡萄糖,不吃早餐或早餐吃得不足的学生血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质,从而影响学习成绩;另外,由于不吃早餐或早餐吃得不足,未到中午就饥肠辘辘,产生应激反应而导致大脑的兴奋性降低,出现心慌、乏力、注意力不集中,使工作和学习效率降低,从而影响学习成绩。

第四、增加肥胖风险。不吃早餐,到吃午餐时饥肠辘辘,饥不择食容易不知不觉饮食过量,导致肥胖风险增加。

有人认为,不吃早餐或早餐吃得不好可以从午餐或晚餐中得到补充。然而,研究表明,不吃早餐导致的能量和营养摄入的不足很难从午餐和晚餐中得到充分补充。没时间、没胃口、控制体重等都不是合理的借口。早餐并不是可吃可不吃的一顿饭,不仅要吃,而且应该每天吃,并保证营养充足。一顿合格的早餐至少包括三类食物,一是富含碳水化合物的食物,比如面包、粥等,二是富含优质蛋白质的食物,比如牛奶、鸡蛋、酱牛肉等,三是富含维生素、矿物质和植物营养素的果蔬,比如圣女果、凉拌菠菜等。让我们一生的健康之计开始于每天的营养早餐吧。

丝瓜,高钾低钠低能量

●马冠生

常言道“夏季祛病食六瓜”,丝瓜就是其中之一。每100克丝瓜含水量94.3克,蛋白质1.0克,脂肪0.2克,碳水化合物4.2克,是低脂低能量的蔬菜,适宜肥胖人群食用。丝瓜还含有少量的B族维生素和维生素C,具有高钾低钠(每100克含钾115毫克,含钠2.6毫克)的特点,适宜高血压和水肿病人食用。丝瓜脆嫩甘甜、清香宜人,无论炒菜煲汤还是煮粥蒸炖都鲜美爽滑。丝瓜汁液多,最好现做现切,避免汁液流失。

“早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰富”,这是很多人的生活常态。《2010~2012年中国居民营养与健康状况监测报告》显示,8.6%的居民不能保证每天都吃早餐。即使你每天都吃早餐,也不代表你的早餐达标了,我国居民早餐营养不充足的比例在80%以上,其中6~12岁人群为82.2%,13~17岁为80.7%,18~44岁为80.9%,45~59岁为81.4%,60岁以上为80.1%。除了不吃早餐、早餐营养不均衡,国人还普遍存在早餐吃太快、早餐不卫生等几大问题。

作为一天中非常重要的一顿饭,早餐的作用绝不仅是“填饱肚子”。如果早餐不吃,或吃不好,各种问题都会找上你。

第一、营养素摄入不足。长期不吃早