



吃火锅不上火 有木有?

寒冬季节,热气腾腾的涮火锅实在是极大的美食诱惑,但让“吃货”们纠结的是,冬季天气干燥,火锅吃多了极容易上火。美味与健康如何才能兼得?相关专家为此支招,让您巧吃火锅不上火!

蔬鲜肉熟 控制火候

许多人吃火锅时,往往追求鲜美嫩滑而将食材稍稍一涮就吃,这种饮食习惯很不卫生。较好的方式是,先将肉类、鱼类、海鲜下锅,煮到五、六分熟时再放蔬菜,锅开后再煮半分钟左右,才开始享受美味。

生鲜食品往往含有病原微生物、寄生虫卵或农药残留,如果一涮即吃,有害微生物侵入人体,导致呕吐、腹泻、头痛、高烧等疾病的风险很大。为了健康,还是牺牲口感,把食物涮熟透再吃吧。蔬菜如果长时间在火锅里煮,其营养成分维生素和氨基酸等容易遭到破坏,还会失去应有的鲜味。因此,如何使火锅菜肴既保持原有风味、又不失营养,还达到卫生要求,掌握“火候”尤为重要。

荤素搭配 警惕嘌呤

火锅桌上,畜禽内脏类食品比较常见,这种饮食习惯也不利于健康。动物内脏作为代谢器官所含的病原微生物和药物残留量最高,往往成为这类有害物质的“过滤器”和“贮存器”,尤其是肝肺。此外,畜禽内脏、海鲜、牛羊肉、蘑菇等食材由于含有大量嘌呤类物质,容易造成尿酸在血液中沉积,引起冬季“痛风”。

最好的办法是,吃火锅时,注意荤素搭配,多吃些蔬菜、豆腐、白莲等维生素含量高的食物,不仅能够消



油化腻,还能清凉、去火、解毒,是人体调补的“良药”。

少喝老汤 保证健康

由于动物内脏、肉类、海鲜等食材所含的嘌呤类物质在汤中能够充分溶解,过量饮用老汤容易造成嘌呤沉积,经肝脏代谢成尿酸,使肾功能减退、排泄受阻,诱发或加重痛风。所以吃火锅时应多喝水,以利尿酸的排出。

喜欢喝汤的朋友也要趁早,时间涮得越久,汤中所含的有害残留物,如亚硝酸盐的含量就越高,由此患病的可能性就越大。

宁舍三鲜 莫吃太烫

冬季不少人总喜欢“一热当三鲜”,口腔疾病患者的数量也会比其他季节多出15%以上。通常,火锅浓汤的温度可达到120℃,如果取出即吃,很容易烫伤口腔、舌部、食道或胃黏膜。患有口腔黏膜白斑、扁平苔藓等口疾的人,复发机更会高出数倍,严重时还会诱发食道癌。

此外,常吃烫食,还会破坏舌面味觉系统,降低味觉机能,长此以往还会影响食欲,诱发牙齿和上消化道疾病。因此,牢记“心急吃不了热豆腐”的老话吧,食物凉一凉再吃更健康。(本刊综合)

九阳神秘新品未发先红

前段时间,九阳总裁王旭宁和小米CEO雷军在微博上的互动引起热烈讨论,网友们随后自发为九阳和小米的孩子起名,如“米豆”、“一米阳光”、“九米”等,一时之间备受关注。两周后,九阳一款英文名为One cup的新宝贝还真的面向所有粉丝搞起了征文活动,再次引爆了网友的参与热情。

笔者从微博及官网上了解到,这款产品最有创意的地方就是使用了“随行杯”。One cup“随行杯”带来的好处很多,首先就是在食材原料方面确保了非转基因和无防腐剂,健康放心;其

次随行杯大大简化了以往的制浆工序和时间,放入随行杯,启动One cup,一放一压一按30秒就能喝到豆浆;此外,使用过的随行杯可以直接丢弃,机器自带一键自动清洗功能,免除了以往手工清洗的麻烦;目前随行杯提供了红枣桂圆、薏仁燕麦、盐绿抹茶等六种口味供选择。

原料安全、健康口味、方便快捷、免除清洗,一个小小的随行杯就满足了消费者多方面的需求,One cup的推出或将改变未来自制豆浆的饮用方式。正是基于这一考虑,九阳方面认为One cup不同于以往的豆浆机,它

未来还可做茶,做咖啡,或可成为一个全新品类,确有面向公众广泛征名的必要。既让更多人了解这款产品的特点和理念,同时也将其定义和命名权交给消费者。

而参与网友们提出的创意中,不乏让人眼前一亮的名称。比如微博网友“V我独秀”提出“完咖”的名称,寓意咖啡豆浆样样行,以及完美大咖的意思。还有网友从酷似蜗牛的外形展开联想,结合此前热映的动画电影给出了“极速蜗牛”的名称创意,得到不少网友的推崇。其他诸如“魔豆机”、“九阳神杯”等名字也各有千秋。

皇冠曲奇缘何成为市场翘楚?

随着国民经济增长以及人们的消费水平的水涨船高,普通百姓的消费模式也在发生细微变化,纷纷开始追求高层次、高品质的消费观念。最典型的例子便是超市里那些包装精致、充满异域风情的进口食品已经渐受人们的青睐,成为当下主流消费人群的新宠。

笔者走访几大超市,发现众多超市引进的进口食品中有一款名为皇冠丹麦曲奇的饼干在市场上大受欢迎。“空闲时候嚼上几块香浓酥脆的曲奇与三两好友叙旧聊天;劳累的时候来上几块曲奇,放松身心,驱赶一身疲劳;逢亲探友、休闲关怀,不管是放在办公室还是用来家庭待客,皇冠曲奇都非常不错的选择”。说起皇冠曲奇,消费者们有诸多的心得体会。

高贵不仅是包装,更是产品的品质。细看皇冠曲奇的包装十分高端大气,宝蓝色的盒身,诱人的曲奇与城堡、人物、风俗场景等彰显欧洲独特传统风情的画面相得益彰。其精致的包装十分

吸引人眼球,但皇冠曲奇最为人称道的是它产品的品质,口味纯正、色泽诱人,这才是“皇冠”真正的销售利器。打开包装,浓郁的黄油香味扑鼻而来,一个个形状各异的精致曲奇饼干陈列在精致的白纱纸中,即卫生又古典雅致。

皇冠曲奇采用丹麦传统配方和制作工艺,自创始至今一直坚持使用上等黄油和优质面粉,每一块曲奇都经过数十道最严格的工序精心烘焙而成,其纯正的口感和品质完美诠释了皇冠曲奇的纯正血统。正因为如此,才造就了皇冠曲奇真正的“皇冠”品质。

亲情送礼,情感出击

好的品质最贴近大众诉求,皇冠曲奇一直在努力走“近”普通消费者,直击消费者情感。不仅是它细腻酥酥的口感时刻吸引着消费者,其倍显尊贵档次、又极具性价比的特性,也令它在消费者心中与其他同类品牌鲜明区隔开来。近期,皇冠曲奇打出“亲情送礼”的情感营销策略,倡导人们在繁忙的当下抽出时

间走亲访友,联络感情;既契合了产品的特性又提倡人们多一点情感关怀,足够巧妙的策略大大增加了皇冠曲奇的情感附加值,在卖产品的同时也不忘联络情感,提高产品声音的同时也更加接地气,在增加销量的同时也对自身产品做了把华丽的情感营销,可谓一箭双雕。

站在消费者的角度而言,大众普遍表示愿意消费美味、健康、营养、安全的食品,当然,如果恰好还能高端大气上档次,那就更完美了。就送礼而言,皇冠曲奇优良的品质,精美华丽的包装,以及其本身蕴含的深厚品牌文化确实是走亲访友的最佳选择。

皇冠丹麦曲奇带来的进口曲奇消费风潮在在都印证着这款产品本身具备了众多令消费者称道的地方,香浓酥脆的口感,高端大气上档次的包装,安全卫生的产品质量,极大的满足了消费者的多种需求,保障了消费者的基本权益。这在食品安全问题频出的当下显得尤为可贵,皇冠曲奇不愧为曲奇市场的个中翘楚。

食为先

齐鲁晚报

A27

2013年12月24日 星期二
编辑:王红 组版:刘静

山东人最喜爱的健康菜谱评选

主办:山东省卫生厅减盐项目办公室
承办:山东省疾病预防控制中心
协办:山东省烹饪协会
邮箱: sdsalthealth@163.com

推荐菜谱 橄榄油炆西兰花

- 一、主料:西兰花400克。
 - 二、配料:红柿椒100克(不辣的)
 - 三、调料:橄榄油10克,食盐3克,味精2克,姜丝5克。
 - 四、制作方法:
1、将西兰花切成均匀的小块状,红柿椒切成菱形块状。2、锅中放入清水,烧开后先放入西兰花烫透捞出放入盆内,加入盐、姜丝、味精。3、红柿椒用沸水烫一下,加入水族盐拌匀摆在盘子周边一圈。4、将橄榄油烧热,浇在西兰花上拌匀,摆在红柿椒的中间即成。
- 点评:此菜色泽美观,红绿搭配,热吃凉吃都可以,橄榄油营养丰富,西兰花属碱性的原料,对胃酸的人食用更好,口味鲜、嫩、香咸。

推荐菜谱 家常炒藕丝

- 一、主料:白莲藕400克
 - 二、配料:元葱丝10克、香菜段10克
 - 三、调料:花生油5克、盐3克、味精2克、白醋10克、花椒油3克、花椒粒10粒
 - 四、制作方法:
1、将藕打去皮,顺藕的纹切成藕丝,放入清水中,再放入5克白醋浸泡备用。2、炒锅中放入花生油,放入花椒炆出香味,再放入元葱丝煸炒,随即加入藕丝一块翻炒,加入白醋5克、盐、翻炒均匀后,再放入香菜段,味精拌匀,淋上花椒油即成。
- 点评:藕是济南人特别喜欢吃蔬菜,将藕炒成家常藕丝,口感脆嫩爽口,酸、咸、适口,还可以放点干辣椒炆锅。
- 请将您最喜爱的三道菜品名称及您的姓名和联系方式发送邮件到 sdsalthealth@163.com 参与投票。我们将从中抽取十名幸运读者,赠送精美礼品。

