

私房菜馆

蔬菜汁和面 豆腐丁做馅 饺子, 咱就这么吃

伏天吃饺子, 不单因为饺子好吃, 还有一定的科学依据。营养专家认为, 伏天不能热补或温补, 最好平补, 饺子正合适, 营养丰富, 容易消化。下面就为您推荐几种饺子的吃法。

清爽解暑 蔬菜汁和面

夏天食欲差, 饺子很开胃。“大杂烩”的饺子馅, 有玉米粒、小青豆、西红柿, 看着就有食欲。

芹菜馅饺子不要用一般的芹菜, 而用小香芹, 它富含膳食纤维, 可促进食物消化。再配点凉拌苦瓜、莴笋, 清爽又解暑。除了馅上有花样, 皮也可加入“色彩”, 把菠菜、南瓜、胡萝卜榨汁和面做皮, 颜色让人眼前一亮, 同时增加膳食纤维及维生素的摄入。如果胃不好, 别吃韭菜的, 易引起泛酸。

营养互补 豆腐丁做馅

伏天吃饺子, 可用豆腐代替肉, 做豆腐馅饺子。

豆腐不像肉, 不用放很多水和油调馅, 口感清淡; 而且大豆富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸, 所以, 馅和皮在营养上可以互补。买些干豆腐或豆腐干, 切成小细丁, 再加油菜、白菜、胡萝卜和木耳等蔬菜, 营养丰富。

所谓原汤化原食, 吃完饺子得喝碗饺子汤。煮饺子时稍微加点盐, 防止饺子煮破, 另外, 夏天出汗多, 喝碗汤既帮助消化, 又能补充体内流失的钠和钾。

筋道好吃 选对中筋粉

包饺子要选中筋粉。面粉



因蛋白质含量不同, 分高筋、中筋、低筋三种。高筋烤面包, 低筋做蛋糕, 中筋粉最适合做饺子, 而且其蛋白质含量高于低筋粉, 在9%-11%之间。

饺子馅最好荤素各半, 肉别太肥, 剁得细细的, 配上爱吃

的蔬菜, 用橄榄油一拌, 煮出来的饺子又清爽又营养。

另外, 饺子皮是没发酵过的面团擀出来的, 也叫“死皮”, 没有发酵过的面食不好消化, 老年人和小孩注意一次不要吃太多。

头伏饺子, 二伏面, 三伏烙饼摊鸡蛋, 这些都是小麦粉做成的。面粉做主食能提供能量和B族维生素, 还有很多药食两用的功效, 能帮助我们安度盛夏。

(生日)

看望病人, 你送对水果了吗?

看望病人是生活中不可避免的事, 中国人探病不习惯两手空空, 一般都要买些礼物聊表心意, 果篮因为既新鲜又美观, 常常成为探病送礼的首选。但针对不同的病人, 送什么水果好呢?

1. 糖尿病病人

宜吃菠萝、杨梅、樱桃、葡萄、柠檬等富含果胶或果酸的水果, 能改变胰岛素的分泌量, 使血糖下降。最好不要给这类

病人送含有大量果糖的苹果、雪梨、香蕉等。

2. 肝炎病人

可以吃任何水果, 但富含维生素C的最好, 如梨、香蕉、苹果、西瓜、干果、大枣等水果。

3. 心脏病、高血压病人

需要适度补充钾离子, 所以送他们西瓜、哈密瓜、木瓜、猕猴桃、草莓、柿子等钾离子含量高的水果最恰当, 但肾病患者要少吃。

4. 腹泻的病人

宜吃葡萄、石榴、苹果、杨梅等水果; 不宜吃香蕉、梨、西瓜等偏寒、润肠通便的水果, 否则易致大便溏泻, 加重病情。

5. 心肌梗死、中风病人

宜吃香蕉、橘子、桃等帮助消化的水果; 不宜吃柿子、苹果等水果, 这些水果中含有鞣酸, 会引起便秘, 使病情加重。

6. 流感病人

宜吃葡萄、草莓、西瓜、木

瓜、芒果等水果。

7. 冠心病、高血脂病人

宜吃山楂、柑橘、酸枣、苹果、桃、草莓等水果, 这些水果能降低血脂和胆固醇。最好别送含水量多的西瓜、椰子等, 以免增加心脏负担和加重水肿。

8. 产妇、骨折或术后的病人

宜吃柑橘、葡萄柚、草莓、猕猴桃、柿子、木瓜等维生素C含量高的水果。原因是维生素C能促进铁质吸收, 而且是伤口愈合、修补组织不可或缺的营养素。

9. 胃溃疡病人

吃木瓜帮助最大, 因为木瓜汁能保护胃囊。

10. 呼吸道感染病人

尤其伴有咽痛、咳嗽、痰多的人, 宜多吃梨、枇杷、柚子、杏等, 这类水果通常具有化痰、润肺、止咳功效, 而柑橘等容易使人上火的水果, 就不适宜送了。

此外, 药物在人体内的代谢(生物转化), 是在多种生物酶的催化作用下, 发生氧化、还原、水解及化合反应。而不少热带水果, 如芒果等所含有的成分具有抑制药物代谢酶的作用, 在生病吃药期间食用, 反而会降低一些药效, 因此一定要慎重食用。

(每日)



芝麻酱 是平价补钙高手

很多人以为钙含量最丰富的是牛奶, 其实在日常食物中含钙量最丰富的是芝麻酱。10克芝麻酱相当于30克豆腐或140克大白菜所含的钙, 经常食用对骨骼、牙齿的发育都大有益处。此外, 它含有丰富的卵磷脂, 可防止头发过早变白或脱落; 所含的大量油脂, 能润肠通便; 所含的蛋白质也高于同样重量的鸡蛋和瘦牛肉。

总出汗多吃空心菜

炎炎夏季, 出趟门就能即刻变成“汗人”, 导致钾大量流失。如果你最近有四肢无力、精神不振、反应迟钝、缺乏食欲, 或者烦躁不安、神志不清等神经精神症状, 就极有可能是因为体内缺钾了。说到含钾丰富的食物, 人们第一反应往往是香蕉。但香蕉内钾的营养素密度仅为2.75, 而空心菜的这一指数达到了12.15, 其补钾的能力更强。建议烹饪空心菜时, 先用大量清水冲洗浸泡, 再用热水焯烫, 以去农残。

便秘救星姜片柠檬水

你经常受到便秘的困扰吗? 快来试试姜片柠檬水。姜富含姜醇, 能刺激消化道、排出宿便; 柠檬中的有机酸, 也能刺激胃肠道蠕动。将生姜切片加水煮5分钟, 加入适量的柠檬汁, 也可根据口味加点蜂蜜饮用。

小龙虾1周最多吃1次

你见过吃小龙虾吃出香肠嘴的人吗? 不久前, 一位到长沙旅游的游客就遇到了这样的尴尬。像这种吃小龙虾过敏, 同时还引发痛风的患者近来增加不少。由于小龙虾含蛋白质较多, 过量食用会引起腹泻。消化内科的专家建议市民吃虾时最好能佐以姜和醋, 过敏患者要慎食。一般人1周吃1次小龙虾就好, 切忌过量。

治苦夏 苦瓜最见效 教你三道快手苦瓜菜

□咸蛋黄炒苦瓜·绝对好味道

三条小小的嫩苦瓜, 切薄片, 然后下热油锅翻炒片刻, 加三粒流油的咸蛋黄, 认真翻炒, 让每一片苦瓜都裹满咸蛋黄。最后再加一点盐、两勺辣椒酱炒匀后起锅。绝对的夏天好味道。

□青椒鸡胸炒苦瓜·去火又减脂

这道菜要用大量姜, 冬吃萝卜夏吃姜嘛, 多吃姜能去湿气。做法是: 将鸡胸肉切片, 用料酒、盐、胡椒粉、淀粉腌半小时。热锅, 加入一点点油(真的是一点点)爆香姜后加入鸡肉, 变色后加入苦瓜和青椒, 可以加点水略煮至断生。起锅调味即成。清爽好味, 去火减脂两不误!

□炝拌苦瓜·或咸或淡总相宜

给大家推荐个苦瓜的吃法, 好多从来不吃苦瓜的人都吃上瘾了。把苦瓜切成大条, 一定别太细。用沸水烫10秒左右捞出, 不用过凉, 趁热拌上酱油、香醋、白糖、味精少许。然后空锅烧油, 放葱、姜、蒜、八角和花椒炸出香味后直接倒进苦瓜盆里, 盖上盖子放置2个小时以上就行了。做咸点就是咸菜, 做淡点就是凉菜。下粥吃馒头都很配。

(晓综)

