



“五一”出游 试试这六道美味 好吃好做容易携带

□龙宝

再过几天就是“五一”假期了,这次的假期有5天,大家想好去哪里玩了吗?尽管知道“五一”出行人多拥挤,不过难得有5天小长假,很多朋友还是愿意出门看风景或者是回老家看望家人。不管去哪里玩,建议大家带上一些美食,旅途中随时随地都可以吃一些补充体力。今天就给大家分享6种适合“五一”出游的美食,不管是老人还是孩子都适合。这6种美食做法简单,容易携带,干净卫生又好吃。



轻食不等于 无肉无油

□新华

受访专家:中国烹饪协会会长 杨柳
近年来,轻食备受追捧,成为很多人眼中的健康担当。打着轻食概念的餐厅、外卖数不胜数,网上相关食谱、视频层出不穷,人们对轻食的理解也五花八门,“轻食=沙拉”“轻食=日料”“轻食=无肉”“轻食=无油”……针对这些,中国烹饪协会近日发布《轻食营养配餐设计指南》,对轻食的定义、食材选择、烹调工艺等都作出了明确规范,希望能够引领餐饮行业为大众提供科学、健康的轻食产品,同时也为广大消费者自制或者购买轻食产品提供依据和借鉴。

中国烹饪协会会长杨柳强调:轻食不等于无肉无油,其核心在于控制总能量,即减少脂肪和盐的摄入,在这个前提下,还要保证摄入一定量的蛋白质、碳水化合物,并且增加膳食纤维、维生素、矿物质和其他微量营养素的摄入。为达到这个目的,轻食应遵循品种多样、合理搭配的原则,在蔬菜类、水果类、谷类及薯类、动物性食品类、大豆及坚果类、奶及奶制品类、油盐类中,要至少保证摄入4类,总品种不少于6种。其中,蔬菜类食材(黄瓜、菠菜、芹菜、莴笋等)能为人体提供维生素、膳食纤维、矿物质和植物化学物;水果类食材(西瓜、香蕉、葡萄、猕猴桃等)富含维生素和植物化学物;谷类及薯类(米饭、馒头、玉米、红薯等)能提供能量和膳食纤维,但要少吃精制米面,其B族维生素、膳食纤维和矿物质等营养素的含量远低于燕麦、藜麦、糙米等全谷杂粮;动物性食品(瘦猪肉、鸡肉、鱼虾贝类、鸡蛋等)富含优质蛋白质,脂溶性维生素和铁、锌等矿物质的含量也较高;大豆及坚果类(豆腐干、腐竹、核桃等)含有蛋白质、钙、不饱和脂肪酸;奶制品(鲜牛奶、酸奶、奶粉、奶酪等)是优质蛋白质、钙和维生素D的好来源;食用油(如各类植物油)也含有脂肪酸,不应完全避开。

轻食的食材以天然的为主,最好不选加工食品,比如火腿、饼干等。轻食的制作并非人们想的就是一大盘子沙拉,标准的中式餐食也可以“轻”而营养,吃起来胃很舒服,且能避免微生物污染。例如,在烹调方面,尽可能采取蒸、煮、炖、焖、拌等简单的烹饪方式,有助减少油脂摄入,还能留住更多营养。煎、炸、烤等方式不仅破坏营养,还可能产生致癌物,菜肴的热量也会大大增加。

杨柳会长表示,轻食有3个等级:入门级,能满足“少量”“低热量”“易消化”的要求;升级版,在入门级的基础上增加了少油、少盐的特征,并且食材更加多样,营养更加丰富;高级版,食物结构与平衡膳食模型相同或近似,可作为人们长期的膳食选择。

在外就餐或点外卖时,大家可以依照上述标准核对菜单,再根据自己的需求进行选择。如果想自己在家制作,应避免长期只吃某几样食物。比如说,一小碗全谷杂粮煮成的八宝粥,撒上一把烤香的坚果碎,配一小碗熟虾仁拌菠菜,就是营养价值相当不错的轻食了。

盐焗鸡翅

食材:鸡翅,盐焗鸡粉。

做法:

- 1.鸡翅清洗干净,加适量的冷水开火煮开焯水煮8分钟,捞出来过凉水浸泡半个小时。
- 2.鸡翅沥干水分,加半包盐焗鸡粉腌制1个小时左右。
- 3.锅里加适量的水放入剩下的半包盐焗鸡粉大火煮开,放入腌过的鸡翅煮5分钟捞出来放凉。

开口笑

食材:面粉300克,白砂糖60克,鸡蛋1个,水50克,玉米油10克,泡打粉3克,白芝麻适量。

做法:

- 1.取一个干净的盆,放入水,食用油和白砂糖搅拌到白砂糖融化,加入鸡蛋搅拌均匀。
- 2.过筛加入低筋面粉和泡打粉合成没有颗粒的面团醒发20分钟。
- 3.取适量的面团揉成长条,切小块简单揉圆,蘸少量的水裹上一层白芝麻。
- 4.用一个有深度的锅具加适量的油,开中小火烧到五成热,放入面团炸到开裂并浮起来,转大火再炸1-2分钟,捞出来沥一下油。

雪花奶枣

食材:棉花糖150克,动物黄油40克,奶粉45克,红枣150克(50颗),甜杏仁50颗,撒面粉适量。红枣个头大小不一,建议用电子秤称一下重量。

做法:

- 1.红枣去核,把甜杏仁塞到红枣里面。
- 2.黄油放入不粘锅里加热到融化,放入棉花糖炒到融化,加入奶粉炒到融化。
- 3.塞了甜杏仁的红枣放入炒好的棉花糖里,均匀地裹上棉花糖,戴上一次性手套把红枣揪下来,撒适量的奶粉防粘。

干吃汤圆

食材:汤圆,黄色面包糠或者椰蓉。

做法:

- 1.烧一锅开水,放入汤圆中小火煮到浮起,加半碗水再次煮到浮起。
- 2.汤圆捞出来沥一下水分,裹上一层黄色的面包糠。如果没有面包糠,可以用椰蓉代替。

爆米花

食材:爆米花专用玉米粒50克,黄油15克,细砂糖10克。

做法:

- 1.锅里放油,中小火加热,放入玉米粒翻炒。
- 2.玉米粒有几个开始爆开的时候,加锅盖让玉米粒持续爆几分钟,端起锅具摇晃一下,均匀受热。
- 3.锅里爆米花声音变小后关火,撒上细砂糖把锅具端起来摇晃一下,让细砂糖受热融化。

甜辣番石榴

食材:番石榴,细砂糖,细辣椒面或者酸梅粉。

做法:

- 1.番石榴清洗干净,切成小块,不用去皮也不用去籽。
- 2.撒上适量的细砂糖和细的辣椒面翻拌均匀,腌制一会儿就可以吃了。



最in菜单

初春四种食物能降火

□王易

春主升发,可这乍暖还寒、天干物燥的气候,一不注意,生发过头儿就容易“引火上身”。头痛咽干为肝火,心烦失眠为心火,大便秘结为胃火,干咳无痰为肺火。因此,早春也要注意降火润燥。

降火第一果:草莓

早春第一果,首推当属草莓,尤其是对于肝火旺盛的人来说,草莓既能养肝,又是去肝火的高手。从中医角度讲,草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝,又因红色入心,可去心火。

此外,草莓是典型的浆果,维生素C的含量丰富,有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养。不过草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。

降火第一菜:白菜

春天干燥,呼吸道系统疾病尤其高发,很多都是肺热惹的祸。降肺火的首推菜,白菜当属第一。别看它是冬天的主打菜,初春照样扮演降火清热的重要角色。大白菜味甘性平,可除烦解渴、清热解毒,对一些肺热咳嗽、便秘者是非常有效的。

另外,也可多吃芽菜,豆芽菜、枸杞芽及过阵子上市的香椿芽儿等,芽菜大多性平,能清热解毒。同时,由于其生长时有一种“钻”的劲头,常吃能帮助升发阳气,预防上火。

降火第一粥:燕麦粥

因饮食或作息不规律导致胃火上升,可以说是每个季节都易发生的事,春季也

不例外。而降胃火,喝清淡的燕麦粥,是不错的应对之道。燕麦味苦、性甘,去火效果特别好。而且燕麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。做粥时,最好搭配点肉丝、黄瓜等,能避免燕麦的粗糙口感。

降火第一肉:鸭肉

春季吃肉,不妨多选鸭肉。中医学认为鸭肉性寒,除可大补虚劳外,还可消毒热、利小便,这是多数温热性肉禽类所少见的。因此,吃鸭肉既能保证摄入足够的蛋白质,又清凉不上火。但需要注意的是,最好不要用整只鸭子炖来吃,而是用几块鸭肉搭配春笋来炖。春笋性凉能去火,也有升发阳气的作用。