

寒冬来袭,北风凛冽,这是人们最需要温暖的季节。在这个时候,一碗热腾腾的汤不仅是食欲的提升剂,更是身体的温暖使者。冬天,鸡汤鱼汤虽然美味,但有一种汤更胜一筹,那就是猪蹄汤。坚持一周煲一次,不怕寒燥、不怕油腻,一口肉一口汤,超满足。



舌尖上的知识

土豆是高血脂的『发物』?

□山居

“医生,我已经吃素两年多了,为什么高血脂不降反而升高这么多?”张大爷看着手中的化验单百般不解。今年62岁的张大爷,两年前被查出高血脂,自此他戒掉了爱吃的肉食,把荤菜都换成了蔬菜,平时也都是只吃一些油焖茄子、酸辣土豆丝这一类比较下饭的素菜。一个月前,正要出门遛弯的张大爷突然感到头昏眼花,紧接着眼前一黑便晕倒了,家人赶忙把张大爷送往医院就医,经过一番救治后,张大爷终于醒来。医生表示张大爷的甘油三酯已经高达7.6mmol/L,属于比较高的水平,如果不及时控制,可能会引发心脑血管问题。听到这里,张大爷非常纳闷,自己平时就吃素,怎么血脂还升高了那么多?

为什么吃素会得高血脂?

很多人认为得了高血脂,只要不吃肉,改吃素,血脂水平就会正常,这是一种误区。长期吃素,也有可能诱发高血脂。

首先,长期吃素,但肉类脂肪摄入是少了,容易产生饥饿感,继而摄入更多主食。精制米面等主食的主要成分为碳水化合物,进入体内后多余的碳水会被转换成甘油三酯、胆固醇等成分,时间长了就会导致血脂上升。

其次,植物油脂摄入过多。相对而言素食有点没滋没味的,于是很多人在烹饪时会添加大量植物油,这样做不仅不能降血脂,还会起反作用。

最后,素食者饮食结构相对单一,无法从动物性食物内摄入维生素B₁₂,维生素B₁₂的缺乏,容易引起脂肪代谢紊乱,诱发高血脂发生。

土豆是高血脂的“发物”?

关于食物容易引起高血脂发生的传言有很多,其中土豆是较为深入人心的一个,很多人因为不敢吃土豆,觉得土豆中的淀粉含量太高,容易引起血脂升高。

主任营养师杜慧真表示:土豆内里的含水量达到了70%以上,淀粉量仅有10%~20%。相较于小麦面粉,土豆的能量值仅有一半,并不会导致身体肥胖。此外,土豆内含有丰富的膳食纤维、钾、维生素C等成分,不管是作为主食还是蔬菜,都是一种很好的食物。

吃土豆会变胖,主要是不当的烹饪方式。如薯条、薯片等油炸的土豆,能量比普通土豆多2倍多,土豆炖肉,也会让土豆吸满大量的油脂,这些烹饪方式做成的土豆,食用后容易引起肥胖。

这三种食物才是导致高血脂的“元凶”

一是动物内脏,含有大量的胆固醇,对于本身胆固醇含量高的人群而言,会容易让大量胆固醇蓄积在体内,进一步加重病情。

二是高糖食物,糖分在进入体内后会被转换成甘油三酯,长期如此会导致血脂浓度受到影响,让高血脂愈发严重。且糖分摄入过量还会让血管内膜受损,容易让血管健康受影响。

三是反式脂肪酸,长期摄入会导致血液粘稠度上升,增加血栓生成的风险。

入冬后,鸡汤、鱼汤不如这碗汤!

滋阴润肺、养颜润燥,营养又解馋

□秀厨娘

推荐食谱:
猪蹄山药汤

山药被认为是一种滋补强壮的食材,对于调理身体、增强免疫力有一定的益处。它的主要营养成分包括:膳食纤维、维生素、矿物质和黏蛋白,具有促进肠蠕动、促进血液循环、润肺、改善呼吸道不适。

准备食材:猪蹄、山药、胡萝卜、大枣、姜片、葱、料酒、盐

做法如下:1. 将猪蹄剁成小块,用清水浸泡,去除血水,冷水下锅,加葱、姜、料酒,大火煮开后,捞出洗净。

2. 砂锅内加水烧热,将焯过水的猪蹄、大枣、姜片和葱段放入锅中。大火煮沸后,撇去浮沫,转小火慢慢炖煮2小时,至猪蹄烂熟。

3. 山药洗净后,去皮,切成小段,胡萝卜去皮切块,放入锅中,加入适量的盐调味,继续炖至山药熟烂,即可食用。

这款猪蹄山药汤,猪蹄的鲜嫩与山药的香甜相得益彰,不仅美味可口,而且具有很好的滋补养生效果。

推荐食谱:
猪蹄莲藕汤

莲藕的低热量、高纤维的特点,使其成为一种健康、清淡的食材,适合各类人群食用,特别是追求健康饮食的人士。莲藕是冬季滋阴润肺的好食材,用莲藕和猪蹄一起炖汤,也是不错的选择。

准备食材:猪蹄、莲藕、红枣、枸杞、姜片、料酒、盐

做法如下:1. 将猪蹄切块,洗净,锅内加水,将猪蹄放入焯水,煮开后,捞出沥干备用。莲藕洗净,去皮,切块备用。

2. 烧一锅清水,将焯过水的猪蹄、莲藕块、红枣放入锅中。大火煮沸后,转小火慢慢炖煮2小时,至猪蹄烂熟。加入适量的盐调味,继续炖半小时后,出锅前加入枸杞,即可食用。

这款猪蹄莲藕汤,猪蹄的鲜香搭配上莲藕的清甜,汤汁鲜美可口,同时也具有补气养血、滋润皮肤的功效。

在这个冬季,不妨坚持一周煲一次猪蹄汤,不仅满足味蕾,更能为身体带来充分的滋补和温暖。冬天,鸡汤鱼汤不如此汤,一口肉一口汤,超满足。温馨的家庭氛围中,一碗热气腾腾的猪蹄汤,定能为寒冷的冬日增添一份温暖和幸福。

冬天喝汤的好处多不胜数。首先,汤类食物能够帮助调节体温,使人感到温暖。其次,汤还有助于增加体液摄入,对缓解冬季的干燥有一定的帮助。而猪蹄汤作为冬季的美味佳肴,更是具有滋阴潜补的功效,有助于润燥养颜,是保持冬日健康的极佳选择。

猪蹄是一种经济实惠且富有营养的食材。其肉质鲜嫩,富含胶原蛋白,有助于保持皮肤弹性,延缓皮肤衰老。此外,猪蹄还富含胶原蛋白,对关节有一定的保健作用,有助于减缓关节疲劳和炎症。在冬日寒冷的时候,一碗滋补的猪蹄汤不仅能够给予身体充分的能量,还能够让人倍感温暖。

最in菜单

红薯鸡蛋新吃法 比蛋糕还好吃!

□大地的风采

需要准备的食材:

红薯、鸡蛋、淀粉

1. 将红薯洗净后去皮,切成小块放入盘中,上锅隔水蒸熟。

2. 红薯蒸熟后取出,趁热用手头的工具碾成泥,这时候的红薯泥很黏,要先放入冰箱中冷藏半个小时。

3. 这时候红薯泥已经不粘手了,将红薯泥搓成25克左右的小丸子。

4. 准备一个干净无水的碗,碗中打入三个鸡蛋清,用打蛋器打发成泡,打发至拿起时有尖尖角即可。

5. 将红薯丸子放入淀粉中裹上一层,再放入蛋白里裹一层。

6. 锅中倒入多一点的食用油,油温烧至五成热时将丸子下入锅中,5秒左右即可捞出。

7. 炸好后趁热撒入适量白糖,可根据个人口味来添加,看起来一个个的很像泡芙。

8. 比蛋糕还好吃的小零食,一口吃一个,特别满足。