



除夕

除夕，是中国人最重要的日子之一，而年夜饭是一年中最丰盛、最受重视的一顿饭。一家人团团圆圆围坐在一起，吃一桌丰盛的年夜饭，代表着收获、幸福，寓意欢乐、吉祥。

北京炖肘子、上海八宝饭、广州大盆菜、东北炖粉条、福建佛跳墙、徽州腌笃鲜、眉州辣香肠……筹备年夜饭，不仅要丰盛、美味，还要兼顾营养和健康。除夕在即，如何做出一桌营养又健康的年夜饭？中国农业大学营养与健康系教授范志红给出了建议。

少而精，鲜而美

什么样的年夜饭才算健康？

“总的原则是食材丰富、荤素搭配、营养均衡，争取有一半的植物性食品，每道菜少而精、鲜而美，做到少量多样、一菜一味。”范志红说，随着生活水平不断提高，人们在日常生活中几乎随时可以吃到鸡鸭鱼肉等美味佳肴，因此，年夜饭要在保证菜品种类丰富的基础上，减少每道菜的量，做到少而精。例如红烧排骨，可以按照每人2块排骨的量来做，这样既让人感到意犹未尽，有余力品尝其他美味，又避免吃多或食物浪费。

如何做出一顿美味又健康的年夜饭？范志红介绍，具体可以从以下几个搭配入手——

荤素搭配

年夜饭不仅要美味，也要讲究健康。大鱼大肉很容易让人吃腻，因此年夜饭的餐桌要争取有一半的植物性食品，例如1/3的荤菜、1/3的荤素搭配菜、1/3的清爽蔬菜。

其中，荤菜食材选择要多样化，不要集中在某一类上，可以选择水产类、禽类白肉、畜类红肉、蛋类等。同时，炖烧荤菜时可以加入口蘑、香菇、海带、木耳等菌藻类食材和芦笋、竹笋、萝卜、胡萝卜等蔬菜食材，装盘时可以用小油菜、黄瓜片等蔬菜来做围边或垫底，无形中提高植物性食物的占比。

荤素搭配菜可以用虾仁、肉丝、鱼米等和蔬菜合烹，其中加入芦笋、豆芽、百合、山药、豌豆、木耳、茭白、莲藕等清爽美味的食材。

清爽蔬菜要注意少油、少盐，如蒸蔬菜、大拌菜、果蔬沙拉等。蔬菜既要有深色蔬菜（如西蓝花、西红柿、菠菜等），也要有浅色蔬菜（如白菜、西葫芦、菌菇类等），再加上部分豆制品，这样营养更丰富。

汤类菜可以放油少一点或不放油，在鱼汤、肉汤、鸡汤里多加一些蔬菜。

如此一来，动物性和植物性食材比例均衡，既能满足口味多样化的需求，也有益于营养平衡。



口味搭配

在食材烹调上，最好能做到一菜一味，例如酸甜口味、香辣口味、酸辣口味、清淡



原味、咖喱口味等，把味道错开来，不仅能满足不同人的口味偏好，还能带给人不同的味觉享受。有的人喜欢在做菜时多放糖，这样不仅容易导致“干菜一味”，还容易导致糖摄入量过量，不利于控制血糖，建议努力改变嗜甜口味，少放糖或不放糖。

制作美味佳肴，前提是要选购新鲜食材。无论是蔬菜、肉类还是海鲜，都要注意选购质地鲜嫩、气味清香的食材。新鲜的食材本身就有特殊的鲜味，不必加入太多的调味品就可以制成美味。过年期间，可以多尝试平日食用较少的高档素食，如菌类、高档新兴蔬菜以及藻类、薯类等具有健康价值的蔬菜，既能促进健康，还能减轻消化系统的负担。

色彩搭配

色彩搭配得好，不但能让年夜饭看起来更丰富，让人胃口大开，还更符合平衡膳食的要求。一方面，可以多选择营养价值高的深色蔬菜和其他菜品搭配，如胡萝卜、西蓝花、西红柿、彩椒等，这样既增加了蔬菜种类和数量，又能提升视觉效果。另一方面，主食可以适当增加粗粮的比例，例如大米小米饭（寓意金玉满堂）、大米红米饭、大米豌豆饭、大米甜玉米饭等；也可以蒸一些粗粮，例如用紫薯、玉米、南瓜、山药、花生等制成“五谷丰登”；还可以在面粉中加入菠菜汁、胡萝卜汁、紫甘蓝汁、草莓汁、墨鱼汁等制成五彩饺子，这样不仅颜色漂亮，口感也更丰富。

此外，节日餐桌上，甜饮料的出场率很高，容易导致糖摄入量超标。什么样的饮品才是健康饮品？范志红提醒，一般来说，不加糖、盐、糖的饮品是健康饮品，例如红茶、水果茶、大麦茶、玉米汁、不加糖的豆浆等。过年期间，也可以自制饮品。例如，用纯净水冲泡茶叶后，加入切开的小青柠，再放入枣片、桂圆、葡萄干等辅料；还可以尝试各种花果茶，茶香、花香和水果的清香融在一起，喝起来微酸微甜，好喝又健康。

春节在即，有网友调侃“每逢佳节胖三斤”，如何避免这种情况出现？

范志红提醒，一是要减少煎炸菜肴和高脂肪食物，优先选择低热量的蔬菜、瘦肉和水产品；二是少喝油腻的汤和甜饮料，喝汤时提前把油撇掉；三是少吃零食，尤其是饼干、蛋糕等各色点心；四是要增加活动量，节日期间在家可以抢着做家务，空闲时多和家人一起散步、陪小朋友玩耍等，帮助消耗多余的热量。



巧做除夕团圆饭

健康快乐过新年

本报记者 王美华

这些菜喜庆又健康

年夜饭如何喜庆、营养又健康？范志红给出了以下推荐菜。

凉菜

香椿豆芽拌鸡丝

——寓意“吉祥如意”，“鸡”谐音“吉”，豆芽也被称为如意。豆芽可以用黄豆芽，也可以用绿豆芽。香椿芽清爽可口，鸡丝香甜美味，两者搭配别有一番风味。

南瓜百合蜜汁煮

——寓意“金玉满堂”，南瓜色黄如金，百合洁白如玉，两者搭配在一起颜色十分鲜亮。

需要注意的是，最好使用鲜百合，口感更佳，但鲜百合煮的时间要短一点，起锅前煮一分钟即可。

五福凉拌菜

——寓意“五福临门”。将胡萝卜丝、黄瓜丝、紫甘蓝丝、鸡蛋丝、绿豆芽摆放在盘子四周，肉丝放入中间，煮好的大拉皮放在肉丝上。倒上料汁，吃的时候搅拌均匀即可。

热菜

豉汁蒸鱼

——寓意“年年有余”。鱼肉是年夜饭餐桌上的必备，建议用蒸煮的方式来烹调。可选择鳊鱼、鲈鱼、鲢鱼等喜欢的鱼，加点豉汁和姜丝，蒸熟即可。



南瓜百合蜜汁煮



五福凉拌菜



豉汁蒸鱼

雪菜嫩蚕豆炒年糕/虾仁芦笋炒山药

——寓意“瑞雪丰年”。江南过年要吃年糕，北方的朋友们可以把年糕换成白色的山药片，嫩蚕豆可以换成芦笋，再加虾仁，就是一道非常清爽漂亮的菜品。

海菜荸荠肉丸

——寓意“团团圆圆”。用煮软的海带或裙带菜打成糊，荸荠切碎，放肉馅中调成肉丸，少加点肥肉就能达到柔软效果，而且口感清爽不腻，上锅蒸熟即可。如果北方没有荸荠，可以买荸荠罐头或换成脆山药。

油焖竹笋苹果

——寓意“竹报平安”。即传统油焖竹笋，或换成油焖茭白，在快熟的时候加沸水烫过的苹果丁一起炒，略有一点甜香。

豌豆枸杞虾仁炒豆腐

——寓意“福气多多”。鲜豌豆预先煮熟，如果没有鲜豌豆，也可以选择冻品，这样容易熟。豆腐可以用北豆腐，也可以用豆腐皮、豆腐丝、豆腐干张等。

珍菌苜蓿尖

——寓意“四季长春”。珍菌可以用牛肝菌、白灵菇等，切片放中间（也可以换成其他蘑菇），旁边用绿色蔬菜围绕。

鲜百合炒虾仁芦笋

——寓意“富贵庆丰年”。芦笋鲜嫩，百合糯甜，虾仁柔弹，三者搭配起来颜色鲜嫩，春意满满，吃起来清新爽口，风味和谐。此外，也可以把虾仁换成鸡丁或鲜贝，同样别有一番滋味。



鲜百合炒虾仁芦笋



过年吃饺子，有人琢磨出了新花样：饺子皮里可以加入鸡蛋和蔬菜汁，鸡蛋能提升饺子皮的弹性和韧性，蔬菜汁能让饺子变得五颜六色；饺子馅里可以加入蟹味菇、鲍鱼菇、草菇等菇类蔬菜，甜豌豆、嫩蚕豆等豆类，还可以加入少量脆爽食材提升口感。



用紫薯、玉米、南瓜、山药、花生等制成的“五谷丰登”，是春节餐桌上的常见健康主食。它不仅营养丰富，而且寓意着新的一年事事顺利、硕果累累，人们的生活富足安宁。