



美食

菜心扒肉饼

文心



原料: 瘦肉 200 克、油菜心 100 克、荸荠 10 克, 适量食用油、蚝油、香油、高汤、盐、白糖、味精、生姜、淀粉。

做法:

1. 瘦肉剁成泥; 荸荠去皮切末; 姜切末。
 2. 瘦肉泥中加入一部分盐、味精、姜末、淀粉拌匀, 打至起胶, 做成肉饼。
 3. 油菜心用开水烫熟, 摆入碟中。
 4. 锅中放油烧至六成热时, 放入肉饼, 炸至外脆里嫩时捞起, 摆在菜心上。
 5. 锅内留底油, 注入高汤, 调入剩下的盐、味精、白糖、蚝油, 用淀粉勾芡, 淋香油后浇到肉饼上即可。
- 小贴士:** 应选择带少许肥肉的肉, 炸肉饼时火不宜太大。
- 特点:** 荤素搭配, 诱人食欲。

素酿豆腐

子轩



豆腐古称“福黎”, 被誉为“植物肉”。可补充人体铁、钙等多种微量元素和多种维生素, 增强免疫力。

原料: 豆腐 1 块, 胡萝卜、香菇、香菜、香芹、盐、蘑菇精、素蚝油、胡椒粉、老抽、姜、生粉、油等适量

做法:

1. 豆腐切大片, 炸成金黄色。胡萝卜、香菇、香芹切丝, 香菜切段, 加一品鲜酱油 5 克, 素蚝油 10 克, 蘑菇精 2 克, 白糖 2 克炒熟。
 2. 用豆腐夹炒好的菜, 装碗, 蒸盘。
 3. 调蚝油汁, 淋在豆腐上。
- 特点:** 蛋白质含量高, 热量却很低。

过年别患“吃喝病”

喻京英

金蛇狂舞, 万象更新。癸巳年春节即将到来, 又到了阖家欢聚的时刻。在这传统的中国节日里, 人们总会把美食与佳节紧紧联系在一起, 而春节更是一年里最盛大的美食狂欢节。近日, 中共中央总书记、中央军委主席习近平作出批示, 要求厉行节约, 反对浪费, 大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统。

据统计, 中国人在餐桌上的浪费每年高达 2000 亿元, 被倒掉的食物相当于 2 亿多人一年的口粮。蛇年春节即将来临, 党中央大力倡导厉行节约的理念, 正是一剂抵

制奢靡、遏制浪费的“良药”, 适逢其时。

其实, 这剂“良药”也关乎人体健康。据临床医学统计数据, 当代人容易罹患的糖尿病、脂肪肝、高血压、冠心病、胃病等疾病, 80% 以上是“吃出来的”, 属于食物摄入过多、营养过剩导致的“富贵病”。遏制浪费、科学饮食、降脂排毒, 无疑是有益的春节健康话题。

《黄帝内经》云:“饮食有节, 起居有常。”春节饮食难在节制, 也贵在节制。许多人常年在打工, 难得与家人欢聚一堂, 春节回家时, 家人把家宴做得丰盛些是父母亲友的心意, 也是人之常情。但任何事情都不可过度, 不加节制的吃喝不仅容易产生浪费, 也很容易让人吃得过饱、喝得过高, 导致饮食失节、摄入失度, 最终让肠胃不堪重负, 甚至引发严重疾病。

万物负阴而抱阳, 冲气以为和。中医学原理认为, 健康饮食讲究阴阳相济, 均衡搭配。因此, 建议人们安排春节饮食也应以“和”为贵, 注重酸碱平衡、荤素平衡和主副平衡, 切忌餐餐大鱼大肉, 应多搭配豆类及蔬菜, 并均衡摄入富含膳食纤维的五谷杂粮。

让健康为我们的身体保驾护航, 让正确的饮食观念为我们增添健康元素。在 2013 新春期间, 祝读者朋友们吃得更安全、更健康, 过一个欢乐、节俭的健康年!

年年有鱼

王大庆

在中国传统的年俗中, 很多地方讲究年夜饭的餐桌上必有一道菜是鱼, 因为“鱼”与“余”谐音, 所以鱼象征着富贵。年年有鱼(余)实际寄托着中国劳动人民美好的愿望。希望年年有余, 富贵平安, 五谷丰登。

原料: 鲈鱼 1 斤左右, 葱、姜、红辣椒等适量。

做法:

1. 将鲈鱼洗净后用 1/4 茶匙盐、1 大匙酒以及

适量葱段和姜片腌制半小时, 然后放入盘中, 清蒸 10 分钟出锅。

2. 再将蒸鱼的汤汁加入葱丝、姜丝、红辣椒丝入锅煮开后, 以太白粉勾芡淋在鱼上, 滴上数滴麻油即成。

此清蒸鲈鱼少油、少盐, 利用鱼汁及酒、葱、姜增加香味, 鱼肉鲜嫩, 原汁原味。

特点: 营养丰富, 补肝肾、益脾胃、化痰止咳, 是健身补血、健脾益气和益体安康的佳品。



烧双茄

程多



原料: 茄子 150 克、番茄 100 克、蒜, 适量油、盐、生抽、糖。

做法:

1. 茄子切滚刀块, 番茄切片, 蒜切碎;
2. 热油锅, 油稍多点, 加少许蒜, 烧茄子;
3. 将茄子烧成金黄色、变软、皮变色即可出锅;
4. 放少许油在烧锅中, 爆蒜, 放进番茄翻炒, 加少许白糖;
5. 放入烧好的茄子, 加入生抽、盐等调味品翻炒均匀, 即可出锅装盘。

小贴士: 茄子烧得要透, 番茄炒的嫩点, 再一起翻炒, 不会化掉, 搭配成品才好看。

特点: 味道咸鲜, 茄子软嫩, 番茄味儿足。

安全

专家提醒:

别让鞭炮给节日蒙阴影

李新萍 黄慧慧

一项来自北京同仁医院的数据显示, 2012 年春节, 北京同仁医院共收治 144 名因燃放烟花爆竹致伤人员, 同比下降 30%。收治烧伤患者 65 人次, 较 2011 年增长 4 人次, 有 7 人达到中度烧伤。在所有伤者中, 未成年人共 43 人次, 最小的仅 3 岁。为此, 北京同仁医院有关专家提醒, 新春佳节即将到来, 别让本是增添喜庆的鞭炮给节日蒙上阴影。

北京同仁医院眼外伤科主任卢海说,

发生烟花爆竹炸伤后首先要用一块洁净纱布或手帕盖上创面, 轻轻捂住伤眼(伤口), 尽快赶往就近的正规医院就诊。其次, 要记住三个“不要”: 不要自己用清水清洗眼睛; 不要处理或压迫包扎已被炸裂的眼球。因为在压力下, 已破损的眼球的眼内容物可能脱出, 医术再高超的医生, 对已大部分眼内容物脱失的眼球, 也无能为力挽救, 只能遗憾地行眼球摘除术; 不要舍近求远, 要就近就诊。

同仁医院耳鼻咽喉头颈外科主任于振坤表示, 烟花爆竹炸伤不只是眼部, 还有易导致颌面部及颈部受伤。此外, 每年还有因烟花爆竹而导致的听力神经受损甚至失聪的患者, 保持安全距离至关重要。

专家特别提醒, 酒后更要远离烟花爆竹。在以往的重症伤情中, 还有很多是酒后放鞭炮造成的。



本版漫画均为赵国明画

美容鲜藕粥

朝闻

原料: 大米 150 克、莲藕 250 克、猪瘦肉 150 克、枸杞 10 粒、淀粉适量, 适量食用油、精盐、味精。

做法:

1. 莲藕洗净, 削去外皮后切片, 再用冷水浸泡; 大米洗净用少量油拌匀;
2. 猪瘦肉洗净切片, 用淀粉拌匀备用;
3. 将米放入粥锅, 加水煮开, 再放入莲藕片煮 30 分钟, 最后加入猪肉片、枸杞及其他所有调味品煮 10 分钟即可。

小贴士: 藕片切好后要立刻浸入冷水中, 以防止氧化变黑。

特点: 美容养颜, 香糯可口。

