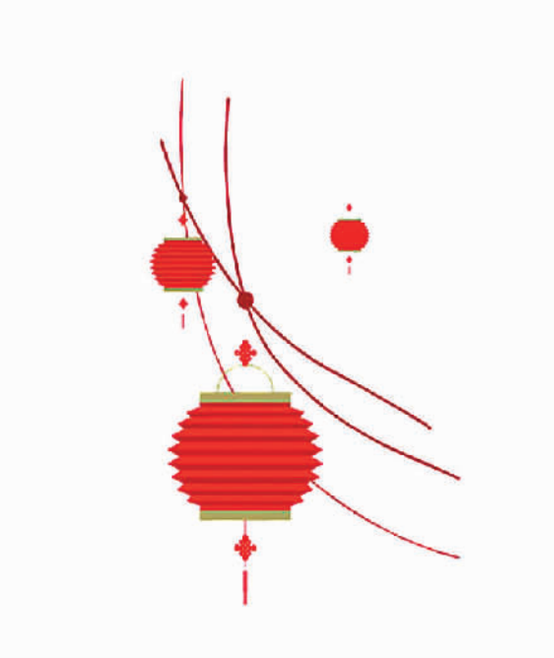


新春大吉

今天是农历腊月二十八，己亥年春节即将到来。现在，家家张灯结彩，户户喜气洋洋，空气中飘散着浓浓的年味儿。这时，过年吃什么就成了人们关心的话题。春节各地的食俗有很多，一般以吃年糕、饺子、糍粑、汤圆、荷包蛋、肉丸、全鱼、美酒、福橘、苹果、花生、瓜子、糖果、香茗等为主。而年夜饭则是春节期间家庭中最隆重、讲究的一顿饭：一是全家老少聚齐，因故未回者必须留一座位和一套餐具，以体现团圆之意；二是饭食丰盛，重视“口彩”，如年糕叫“步步高”、饺子叫”万万顺”、酒水叫“长流水”、鸡蛋叫“大元宝”、全鱼叫“年年有余”，而且这条鱼只准看，不准吃，名为“看余”，必须留待初一方可食用，北方无鱼的地区，多是刻条木头鱼替代；三是座次有序，多为祖辈居上，孙辈居中，父辈居下，不分男女老幼，都要饮酒。

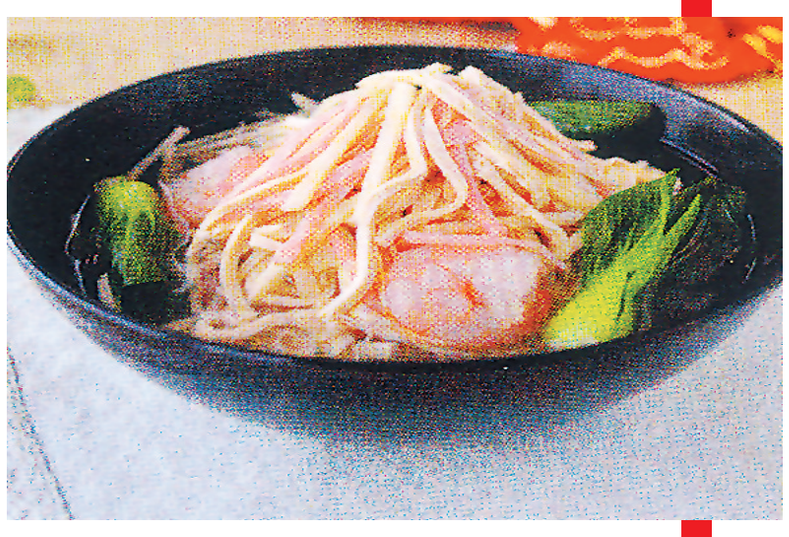
各地除夕的家宴菜肴各具特色。北方地区的人们春节时喜欢吃饺子，其寓意团结，表示吉利和辞旧迎新。为了增加节日的气氛和乐趣，历代人们在饺子馅上下了许多功夫，比如会在饺子里包上硬币，谁吃到就预示着来年会发大财；在饺子里包上蜜糖，谁吃到就意味着来年生活甜蜜，等等。

肉类为人们提供了优质蛋白、丰富的B族维生素，以及容易吸收的铁和锌等微量元素，是春节家宴上不可或缺的内容。现如今，大部分人都有控制体重的愿望，既希望品尝舌尖上的美味，又希望能少摄入脂肪，因此，过年的饮食一定要讲究健康。中国营养学会提醒，尽量用蒸煮炖等方式烹制肉类菜肴，少用油炸、烧烤的方式。

此外，春节期间的饮食起居应注意以下几点：第一，不要拼命地大吃大喝，要适当地控制进食量。第二，不要过度吃过于油腻和热量过高的食物，比如肉类、油炸类、甜品类食物。第三，荤素搭配合理，多吃生菜、水果等含维生素多的食物。第四，注意合理休息，不要过度劳累。第五，也是最主要的，就是要坚持身体锻炼，适当运动，维持身体的脂肪量的正常状态。第六，吃完饭之后，去散散步，可以去附近的地方走走逛逛，不要整天宅在家里。做到以上几点，就可以过一个健康、清爽的春节了。

科学饮食 健康过年

吴　佳　喻京英



照烧黄花鱼

照烧，通常是指在烧烤肉、烧鱼过程中，外层涂抹大量酱油、糖水、大蒜、姜与清酒。用一碗照烧汁烧一份黄花鱼，照烧汁的浓郁酱香，加上黄花鱼的鲜嫩美味，吃后会让人回味无穷。

原料：大黄花鱼2条；配料：大多福喜好酱汁100克，香葱、海苔丝、炒熟的白芝麻各适量，盐少许。

步骤：

1.黄花鱼洗净，去除内脏，在鱼身两侧各打一字刀；

2.平底锅中烧油，油温八成热时将黄花鱼入锅煎制，煎制两面金黄色为好；

3.烹入大多福喜好酱汁100克，再将香葱入锅，酱香味道烹出来后，放入少量清水；

4.加入盐少许，烧至酱汁黏稠后即可装盘，撒上海苔丝和白芝麻，这道菜就大功告成。

小窍门：1.煎黄花鱼的时候要注意控制火候，最佳状态即是表皮金黄，刚刚熟又不至于太老。

2.这款菜的精华就在于酱汁，有了这款酱汁，你就可以在家享受正宗的日式料理了。

3.盐的用量要掌握好，不宜太多，因为酱汁里面也带有咸味。

西芹炒百合

西芹有平肝降压、镇静安神、利尿消肿、防癌抗癌等作用；百合性甘微寒，可润肺止咳、清心安神；枸杞补肾益精、养肝明目。这三样食材加在一起，共奏滋阴润肺之功，可调“黄金搭档”。

原料：西芹200克，百合30克，枸杞子10克。

步骤：

1.西芹洗净，从一端抽掉老筋，切成小片，放沸水中焯1分钟沥出；

2.百合掰成小瓣洗净，放沸水中焯2分钟沥出；

3.起油锅，放入西芹和百合翻炒，加入泡好的枸杞子，调味起锅。

四喜蒸饺

四喜蒸饺是将四种颜色各异的食材包在四只角上，不仅形态美观，而且咸鲜可口，春节摆上餐桌，祝愿亲人福寿康宁。四季喜乐所包四样食材各地有异，没有讲究，可以根据自己的喜好，这里用了胡萝卜，芹菜，香菇，蛋皮。

原料：面粉250克，肉糜200克，胡萝卜1根，芹菜1把，香菇5朵，鸡蛋2个。配料有葱、姜、料酒、生抽、盐、五香粉、淀粉各适量。

步骤：

1.肉糜加姜、葱、料酒、生抽、盐、五香粉、水淀粉，拌匀后朝一个方向搅打上劲；

2.鸡蛋打散后放平底锅摊成蛋皮，起锅摊凉后切成小丁；

3.把食材分别切成小丁；

4.面粉加水和成团，放30分钟后擀成饺子皮；

5.取适量肉馅包在饺子皮中；

6.包成四只角，将顶部捏紧，再把每个角捏一下；

7.在四个洞里分别填上胡萝卜、香菇、芹菜、蛋皮末；

8.依次做好后放蒸笼，开水上锅，蒸7分钟左右即可。

大煮干丝

大煮干丝又称鸡汁煮干丝，是一道既清爽，又有营养的佳肴，其风味之美，历来被推为席上美馔，是淮扬菜系中的看家菜。原料主要为淮扬方干（亦称百叶），刀工要求极为精细，多种作料的鲜香味经过烹调，复合到豆腐干丝里，色彩美观，干丝鲜嫩绵软，汤汁鲜醇。

原料：厚百叶1张，冬笋半个，火腿30克，鸡胸肉1块，虾仁6个，菜心4棵。

步骤：

1.鸡胸肉洗净，锅里放清水，加姜片、葱结、料酒和鸡肉，大火煮25分钟左右沥出冷却（鸡汤保留）；

2.鸡肉撕成丝，厚百叶、笋、火腿切成丝；

3.厚百叶和笋分别焯水沥出；

4.鸡汤再次烧开，下厚百叶和笋丝煮10分钟左右，下火腿和虾仁煮5分钟，加菜心调味起锅。

五彩菌菇

菌菇类被营养专家称为“蔬菜牛排”，原因是它们的营养成分介于蔬菜和肉类之间。菇类的蛋白质虽然不像肉类那么高，但较蔬菜高出好几倍，而且一样低热量、低脂肪又富含现代人常常摄取不足的膳食纤维，营养非常丰富。烹调时搭配富含维生素的彩椒，不仅色彩漂亮，而且味道鲜美。

原料：杏鲍菇100克，香菇100克，口蘑100克，胡萝卜半根，红椒半个，黄椒半个，青椒半个，大蒜适量。

步骤：

1.各种菌菇切小片，彩椒切成适量大小的块，胡萝卜切小片；

2.锅里倒适量油，放大蒜片炒香；

3.放菌菇和胡萝卜炒软；

4.放入彩椒和盐，翻炒均匀即可出锅。

玉米胡萝卜炖猪排

这是一道菜汤，用小火煲足了3个小时后，骨酥肉烂，清淡可口，营养丰富。具有刺激胃肠蠕动、加速烘便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等，不仅荤素搭配，且吃起来不油腻。

原料：猪排骨、胡萝卜、玉米，配料（姜、盐）

步骤：

1.猪排骨切块，焯水后捞出。

2.玉米切小块、胡萝卜去皮洗净滚刀切块，姜块跟焯水后的猪排放一起入炖锅。

3.加水没过食材，炖熟即可。