

新春佳节将至，团圆守岁、共享美食，是中国人过年永恒的主题。然而，丰盛的宴席、频繁的聚餐，加上被打乱的作息，也常常给身体带来不少负担。

如何在传承年味、享受团聚的同时，度过一个健康、舒适、充满活力的春节？为此，本报记者采访了清华大学附属北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊。

——编者

年夜饭不仅要丰盛、美味，还要注重营养与健康。以6—8人的家庭为例，王志翊给出了以下建议——

凉菜

凉拌菜

——寓意“春色满园”。

南方版可选用西兰花（富含萝卜硫素）、紫甘蓝（含花青素）、胡萝卜和山药，淋上酸爽的柠檬汁或香醋汁；北方版可用萝卜、白菜心、黄瓜丝和核桃杏仁等，以芝麻酱与醋调和。这道菜提供了丰富的膳食纤维与抗氧化剂，有助于增强饱腹感。

凉拌双丝

——寓意“和气致祥”。

主要食材海带（或裙带菜），富含可溶性膳食纤维与微量元素。南方常搭配质地相似的笋丝和香菜，用姜醋汁调味，清新开胃；北方可搭配豆腐丝和胡萝卜丝，用蒜蓉和少量生抽拌匀。这道菜口感爽利，含有的藻类多糖有助于肠道健康。

热菜

清蒸鱼

——寓意“年年有余”。

鱼类提供优质蛋白与Omega-3脂肪酸。清蒸是脂肪含量最低的健康烹饪法。

南方首选刺少鲜嫩的鲈鱼，以姜葱清蒸；北方可选鲤鱼，清蒸或微煎后以酱汁轻烧。

板栗烧鸡

——寓意“展翅高飞”。

禽肉是优质的蛋白质来源。南方常用三黄鸡块与板栗、冬笋块同烧，板栗增添天然甘甜；北方喜欢用鸡翅根与土豆、干香菇同炖，汤汁浓郁下饭。烹饪时先焯水去除多余脂肪，利用食材本味提鲜。

番茄炖菜

——寓意“日子红火”。

番茄富含的番茄红素在加热后更易吸收，是强大的抗氧化剂。南方可搭配菜花与鹰嘴豆，增加植物蛋白和膳食纤维；北方可用茄子与

冻豆腐同炖

充分吸收番茄汤汁，营养饱腹。这道菜色彩喜庆，酸香开胃。

时蔬炒肉粒

——寓意“五谷丰登”。

通过瘦肉与多种根茎、谷物蔬菜的快炒，呼应“五谷”主题。快炒能减少营养流失。

鲜虾仁炒芦笋

——寓意“清雅如玉”。

虾仁提供优质蛋白，脂肪含量极低，且富含硒；芦笋是天然抗炎食物，富含天门冬酰胺和槲皮素。南方可用鲜活的河虾仁或海虾仁，北方可用速冻虾仁，芦笋南北皆宜，也可用荷兰豆或甜豆替代。这是一道典型的高蛋白、低脂、低热量清爽菜肴。

汤品

菌菇鲜汤

——寓意“元气满满”。

多种菌菇合炖，富含具有免疫调节作用的多糖物质。南方可用蟹味菇、海鲜菇与竹

蒜蓉炒时蔬

蒜，搭配几片金华火腿提鲜，汤色清澈；北方可用杏鲍菇、香菇与黑木耳，搭配几颗红枣，汤味香浓。仅用少许盐调味，便是餐前暖胃、缓解油腻的佳品。

主食

时蔬炒年糕

——寓意“步步高升”。

年糕是传统春节食品，这道菜肴健康的关键在于搭配蔬菜食用，蔬菜不仅能平衡糯米制品的黏滞感，也有助于消化。

健康水饺

——寓意“合家欢乐”。

饺子的健康在于馅料搭配。经典馅料可选羊肉（温补）与白萝卜（清热）组合，或鸡蛋、粉丝与韭菜的素馅组合。

“彩虹原则”搭配不同颜色的蔬菜，摄入多样的植物化学物质，帮助身体抗炎抗氧化。

主食巧搭，提升质量：在传统年糕或饺子中融入蔬菜，增加膳食纤维，延缓血糖上升，让节日主食更健康。

尊重地域，滋味融合：每道菜提供南北食材选择，既尊重本地物产与口味，又能体验不同风味，体现“和而不同”的饮食智慧。

巧做年夜饭 健康合家欢

本报记者 王美华



大拌菜



板栗烧鸡



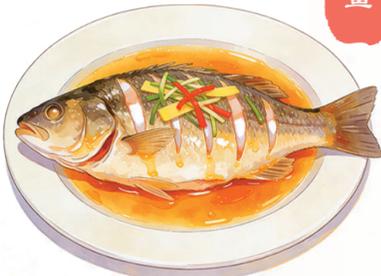
时蔬炒年糕



鲜虾仁炒芦笋



水饺



清蒸鲈鱼



时蔬炒肉粒



番茄炖菜



菌菇鲜汤

本版配图均由AI生成

问：如何改良传统年夜饭，使其更健康？

王志翊：改变烹饪方式，可以在提升菜肴健康度的同时不影响风味。

控油技巧：以蒸煮代替油炸（如将鱼清蒸）；炖肉前先焯水去脂；少油快炒，善用不粘锅；利用菌菇或番茄等天然食材提鲜，以减少用油。

控盐技巧：出锅前放盐使咸味更明显；用菌菇、干贝的天然鲜味及葱、姜、蒜、醋、胡椒粉等香料丰富滋味，从而减少对盐的依赖。

问：春节期间饮食丰盛、作息变化，容易引发哪些健康问题？

王志翊：消化系统容易超负荷，导致腹胀、嗝气等不适，甚至可能诱发急性胰腺炎；异物卡喉风险增高，尤其是枣核、鱼刺、坚果、年糕等易引起呼吸道梗阻；慢性病管理不佳，因漏服药物或作息打乱导致血压、血糖升高，增加心脑血管意外风险；“春节疲劳综合征”，表现为疲惫、头晕、注意力不集中、情绪波动等，多由社交压力与作息紊乱引起。

问：如何在享受年味的同时，避免“每逢佳节胖三斤”等困扰？

王志翊：可调整进食习惯，如改变进餐顺序：先喝汤，再吃蔬菜，然

管理春节饮食 收下这份贴士

本报记者 王美华

后吃肉类，最后吃主食，提前增加饱腹感；细嚼慢咽，控制进食速度；优先选择清蒸、炖煮的菜肴，避免油炸、糖醋类菜品；用杂粮饭、蒸薯类代替部分精白米面主食。

此外，餐后适度进行轻量活动，如参与清洁、与家人散步聊天等，以帮助消耗多余热量，避免体重增加和消化不良。

问：连续聚餐时，如何减轻肠胃负担？

王志翊：建议在两顿大餐之间安排一餐清淡饮食，如杂粮粥、蒸蛋、蔬菜等，让肠胃稍作休息。餐后可饮用山楂陈皮茶、大麦茶等帮助消食。一般不推荐严格的“轻断食”，尤其对于有血糖问题或消化系统敏感的人群。更建议采取“轻晚餐”原则，比如将晚餐时间提前至18:00前，分量减至平时的1/2—2/3，并以蔬菜和少量蛋白质食物为主。

问：饮酒如何控制量？有哪些适合全家共享的健康饮品？

王志翊：饮酒应量力而行，微醺即应停止饮酒，也就是感到放松、愉悦、言辞清晰、步态平稳。避免空腹饮酒、不同酒类混饮或猛饮，建议饮酒前先吃主食或喝牛奶、小口慢饮，每杯酒搭配一杯水。服用头孢类、甲硝唑等药物期间及停药后7天内严禁饮酒，以防发生危险的“双硫仑样反应”。

健康替代饮品种类繁多，如普洱茶、菊花枸杞茶等茶饮，无糖豆浆、玉米汁等自制饮品。也可根据不同地区气候环境选择红枣姜茶（驱寒）或冰糖炖梨（润燥）等。饭后适合全家饮用的健康茶饮包括玉米须茶（清甜含钾）和大麦茶（香气浓郁，助消化）。

问：剩菜如何处理更安全？

王志翊：剩菜应尽快处理，室温放置不超过2小时，保鲜膜密封后冷藏，食用前彻底加热。

以下隔夜菜风险较高，建议避免食用：硝酸盐含量较高的绿叶蔬菜、易滋生细菌的凉拌菜、蛋白质易变质的海鲜类、沙门氏菌污染风险较高的半熟蛋，以及长时间存放可能产生有害物质的菌菇汤类。

问：如何应对“春节疲劳综合征”？

王志翊：可从以下角度着手——情绪管理：设定合理期待，不必追求“完美”聚会，允许自己适当休息；感到疲惫时可礼貌告知家人，需要独处片刻；每天设定固定的“远离手机”时段，减少信息过载。

睡眠管理：即使守岁，也尽量在固定时间起床；白天补觉不超过1小时；睡前1小时远离电子屏幕，可通过听轻音乐、热水泡脚等方式营造放松的睡眠环境。

总之，健康过大年需遵循“四不”原则：

饮食不超标：食物多样，荤素搭配，每餐七分饱，优选健康零食。

饮酒不过量：牢记安全限量，服药期间坚决不喝酒。

作息不紊乱：娱乐适度，避免连续熬夜，保持基本作息规律。

运动不间断：每日保持轻度活动，避免久坐。

