



大多数人因为工作、学习繁忙,时间紧迫,早餐甚至午餐都是匆匆应付,把晚餐作为一天中最主要的一餐,鸡鱼肉蛋,生猛海鲜,欲将一天欠下的营养全加在这一餐。那么,晚餐到底该怎么吃呢?

晚餐最好酉时吃

网上流传着“过午不食”的说法,晚餐是少吃,还是不吃呢?其实,“过午不食”是佛陀为出家人制定的戒律,也叫做“不非时食”,即只能在规定的时间内进食,其他时间不可以进食。佛教认为,每天只能吃两次饭,这样才有更多的时间进行修行。另外,吃得少可以降低男女的爱欲之心。现在一些减肥人群也主张过午不食,每天下午2点以后就不再吃东西了,希望通过节食达到控制体重的目的。

“过午不食”只适合特殊人群,例如上面提到的修行的僧人。因为如果午餐后不再吃东西,那么到第二天早上6点,至少要有16个小时没有进食。胃中

食物消化吸收后,胃分泌的胃液会腐蚀胃黏膜,从而导致一些胃肠道疾病的发生。

那么晚餐到底什么时候吃,吃多少才合适呢?一般建议晚餐进食时间宜在酉时(17~19点)。因为酉时是肾经当值之时,气血流注肾经,是人体贮藏精华、调养肾脏的最佳时间。晚餐中的食物可以提供人体气血精华,所以晚餐最好安排在酉时。

“暮莫食”“胃不和则寐不安”,晚餐应该少吃,且不能吃得太晚,以第二天早上没有明显的饥饿感为标准。因为人在睡眠后,身体的代谢功能降低,胃肠蠕动减弱,若晚餐吃得太多,不但会加重胃肠道负担,胃肠道因过度疲劳而生病,还会干扰大脑皮层的工作而妨碍睡眠。对于晚餐后还要进行长时间工作或学习的人,一定要吃好吃晚餐,补充足够的营养。

中国晚餐吃什么?

古人提出“早咸晚甜”。从中医理论讲,食物有五味,入五脏,咸入肾,甜入脾,养胃的饮食宜早餐吃咸,晚上吃甜。晚上可以饮一杯蜂蜜水,有清肠养胃、润肺养颜的作用。蜂蜜水对胃

酸分泌具有双向调节作用,可以增加胃酸帮助消化,还可以中和胃酸保护胃黏膜。

一般人群的晚餐总热量以占全天的30%左右为宜。在食物的选择方面,晚餐尽量吃些清淡、易消化食物,多吃蔬菜、水果和豆制品,少吃脂肪类食物,动物内脏少吃,同时还要荤素搭配得当。这样既能帮助消化吸收,又能提供人体所需要的营养物质,有利健康。下面推荐几款晚餐食谱:

山西小米粥

山西晋南的晚餐大多数是小米粥,配馒头及炒蔬菜。

小米含有多种维生素、蛋白质、氨基酸和碳水化合物,小米粥的膳食纤维是大米的4倍,可以有效预防便秘。小米入脾、胃和肾经,晚上喝小米粥可以养脾胃、补肾精;小米中还含有大量的铁元素和氨基酸,可以补血、补气,帮助睡眠。炒蔬菜包括醋熘土豆丝、酸辣大白菜等,陈醋炒的蔬菜可以增加粗纤维,山西的陈醋是以高粱为主料进行酿制的,还可以帮助消化,软化血管,散瘀止血和解毒。

潮汕砂锅粥

广东潮汕的砂锅粥是远近

闻名的。每到夜晚,在潮汕地区会看到很多人晚上出来喝粥。当天各种新鲜的海鲜或者肉类,都是粥的食材,如螃蟹粥、鱼虾粥等。粥的主材是大米,大米含有蛋白质、脂肪和淀粉。中医认为,大米性平、味甘入脾、胃和肺经,具有补中益气、健脾养胃、除烦渴的作用。肉类或者海鲜含有大量的维生素和蛋白质以及钙,有些鱼类还含有丰富的不饱和脂肪酸,可以降低血脂,保护心脏。砂锅粥口味清淡,容易消化和吸收,砂锅传热快,散热慢,保温时间长,可以长时间保持食物的鲜美味道。

柠檬鸭

柠檬鸭是广西南宁武鸣一带的特色美食,它的主料是鸭子,配料是酸姜和酸辣椒,以及山黄皮和咸柠檬。鸭肉含有大量的蛋白质,比猪肉中的含量还高。鸭肉可以滋阴降火,酸姜、酸辣椒可以消化鸭肉中的油脂,醒脾开胃,帮助消化。

这个夏天晚餐吃什么?

夏天天气炎热,多雨湿重,影响人的胃口。所以,晚餐的饮食应尽量以清淡、易消化和吸收的食物为主,少食生冷及煎炸食物。生冷的食物容易引起腹泻

及胃痛,尤其是刚从冰箱里取出的食物,宜在室温下放置一段时间再食用。煎炸的食物比较香,但是油腻,不易消化,而且炎热天气食用常会引起咽喉疼痛、口腔发炎等。

下面介绍两款适合夏季的营养晚餐:

小米杂粮粥

原料:小米100克,绿豆20克,黑豆20克。

做法:黑豆提前4小时泡好,将小米、绿豆清洗干净,一起放入锅中(最好是高压锅),煮好后趁热食用。

小米入脾、胃和肾经,可以养脾胃、补肾精,补血补气,帮助睡眠。黑豆入肾,具有清热解毒、补血养肾和抗衰老的作用。绿豆可以清热解暑,保护肾脏。小米杂粮粥非常适合夏季晚上食用,配合蔬菜和肉类,使得营养更加均衡。

清蒸鱼虾

原料:鱼一条或者虾500克。

做法:将鱼或者虾清理干净,放在蒸盘中,加入姜丝(鱼则加少许蒸鱼豉油、葱丝、盐及一小勺料酒),开大火蒸8至10分钟,取出食用。

鱼和虾都富含优质蛋白质,以及人体必需的氨基酸,比其他肉类更加容易消化和吸收。再配些大米以及蔬菜,既可以满足身体的需要,也不会增加脾胃和肾脏的负担。(梁琼)

鱼虾蟹去腥有何不同?

海鲜含有丰富的不饱和脂肪酸和蛋白质,还含有许多维生素和人体必需微量元素,脂肪含量极低,是营养价值和食用价值都很高的食物。

虽然海鲜营养价值很高,但是许多海鲜中可能存在一些致病菌,而且水产品都免不了有腥味,因此烹饪就起到很好的杀菌和去腥的作用。不同的烹饪方法适用于不同的水产品,下面我们来一起看一下吧。

蒸煮加热法

对于海鲜,最普通也最经典的烹饪方法就是蒸煮了。蒸的时候在水中加一些姜片可以有效去腥,很多海鲜都适用这种方法,尤其是腥味比较小的螃蟹。蒸煮可以最大限度地保留螃蟹原本的鲜味,而且螃蟹肉本身有咸味,再加盐反而会使盐摄入超标,对健康不利。

香辛料去腥法

如果加热法不奏效,那么可以用各种香辛料综合在一起来中和海鲜的腥味。这时就适用于腥味比较大,本身味道又不太明显的鱼或贝类。

芥末、生姜、大蒜等都是最得力的去腥调味料,可以将辛香料加入食材中烹煮,也可以拍碎或者搅拌成泥状,然后埋在海鲜下面或者放入海鲜腹部,这样散发出来的味道最浓烈,去腥效果也更好。

除了烹煮以外,加入各种香味浓郁的花椒、八角等香辛料来爆炒或者油炸海鲜,也会使海鲜入味更快更彻底,并收到相当不错的去腥效果。

酒精去腥法

用酒精去腥主要是因为酒精很容易挥发,可以将海鲜中的腥味物质分解后挥发。用料酒、米酒、黄酒都可以达到这种效果,并且还还为海鲜增加了特殊的口感和风味。

“醉虾”就是一道将活虾用酒去腥的名菜,这样做出来的虾肉质鲜美、口感饱满、回味悠长。但是提醒大家,醉虾因为没有经过高温处理,其中还可能含有一些致病菌和寄生虫,因此吃醉虾一定要去有营业资格的正规餐馆。

除此之外,白醋、茶也有一定的去腥效果,盐渍不仅可以去腥,还可以延长食物的保质期。

另外,腐败的海产品会有一种氨味,如果在烹饪过程中或是已经做好的海产品上闻到了这种味道,就一定不要吃用了。

(张玉)

虾皮钙含量很高,为何补钙更推荐喝奶

钙是人体中含量最多的矿物质,对维持生长发育和骨骼健康有重要作用。根据《中国食物成分表(第一册)(第2版)》,比较每100克可食部分钙含量,虾皮中为991毫克和芝麻酱中为1170毫克,要比牛奶中104毫克和豆腐中164毫克高,但是选择钙的良好来源

不仅要考虑该食物的含钙量,还要考虑该食物钙的生物利用率。

牛奶中不仅钙含量较高,而且含有维生素D、乳糖等物质能促进钙的吸收,因此生物利用率也较高,约为32.1%,是钙的主要来源。

《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成年居民应每天摄入300克

牛奶或相当量的奶制品。而豆类及其制品钙含量也较高,生物利用率达20%以上,是钙的良好来源。虾皮和芝麻酱钙含量高,但是生物利用率相对低,也不可能天天或经常食用,所以一般不推荐通过食用虾皮和芝麻酱补钙。

(王红)

药食同源只选对的,不选贵的

药食同源类中药材怎么吃才健康?使用过程中有哪些误区?越贵的药材是否功效越好?

本文针对“药食同源”“日常食疗”中的认识误区,引导公众对药食同源中药材进行科学辨别。

名字都有“参”,功效大不同

中国有人参,国外有西洋参。“但人参、西洋参其性味和功效并不一样。”中医专家介绍,人参和西洋参功效上有差异,西洋参归心、肺、肾经,人参归脾、肺、心、肾经;性味上人参是微温,西洋参是凉性。

人参主要的功能是大补元气。这里的元气指生命活动的原动力,元气充足,则脾胃功能会得到恢复。譬如独参汤,人参30克用水1升,煎至150毫升,温服,适用于大出血、创伤性休克、心力衰竭等重症。而西洋参则更适合老年人养心安神、补气滋阴。值得注意的是,人参西洋参不宜与萝卜一起服用,服用期间也不宜喝浓茶和咖啡。

至于党参,则主要用于益气,养血,生津。“人参补气作用强,见效快,属于峻补,重症、急症用人

参为宜。党参作用较缓,见效较慢,属于缓补,轻症和慢性疾病则用党参为佳。”专家介绍,党参和人参相比,具有价廉和性平的特点,党参在寒证、热证时都能用,可配合其他药物使用,使用面更加宽。

铁皮石斛不是万能药

石斛、黄芪、山药、天麻、三七等中药材,也是常见的滋补养生类药食同源中药材,使用各有讲究。

“天麻不是补益药。”天麻的功能与主治为:息风止痉、平抑肝阳、祛风通络。用于小儿惊风、癫痫抽搐和破伤风等。专家提醒,气血不足或因肾虚引起眩晕,一般不宜用天麻,或不能以天麻作为主药应用。滥用天麻可能出现头晕、恶心、胸闷、皮肤丘疹痒痒等不良反应。天麻往往很少单独使用,一般会根据不同病症组方用药。

黄芪则属于平民化的补药,属温补药物,可补气升阳、固表止汗、利水消肿。不过,肾阴虚、湿热体质不宜喝黄芪水。风热感冒、上火者,以及孕妇也不适于喝黄芪水。使用黄芪不可过量,黄

芪防病每天15克左右为佳。此外,专家指出,铁皮石斛可益胃生津、滋阴清热,其功效是值得肯定的,但绝不是万能“神仙药”。经过20多年的努力,目前铁皮石斛的人工栽培已经成功,有大量商品上市,因此鲜品的价格也由每公斤两千多元,下跌到每公斤六百元左右。

选药食同源药材 牢记三点原则

“大家要根据自身实际需求理性选择合适的药食同源类中药材,只选对的,不选贵的,不盲目跟风,不盲目进补。”专家提醒,目前药食同源类中药材约有110种,公众在购买和使用药食同源类中药材要注意三点:

一是不要盲目相信某些导购人员对中药材功能的无限夸大,从来没有哪些药物能包医百病;二是中药材本身再贵重,也是药物之一,其主要功能是预防和治疗疾病,食疗和滋补属于衍生功能,“是药三分毒”,必须根据自身体质需求,在医生指导下服用中药材;三是必须到正规的药店购买中药材,并保留好购买凭证,维护自身权益。(华中)