



带孩子去饭店吃饭应该注意什么

□ 中国注册营养师 李园园

假期、周末,家长有了更多时间陪孩子外出享受快乐时光,但一想到在外面吃饭,有些妈妈难免不放心。下面就教大家几招。

1.选择相对正规的餐厅。尽量选择自己熟悉、比较正规、知名度较高的餐厅。如果没有,可就近找一下,但注意观察餐厅整体卫生条件,厨房是否开放,人气是否比较高等。因为餐厅卫生差,消费者没有理由相信他们提供的菜是卫生的;人气不高,食材消耗少,有些食物可能不够新鲜。

2.点清淡的主食和菜品。这主要考虑两方面问题:一是孩子对盐、油需要量很少,1岁

内完全不用吃盐,2岁内每天少于1克,3岁内少于2克,5岁前少于3克;2~3岁烹调油摄入量每天不超过15~20克,4~5岁不超过20~25克。二是吃清淡菜品有利于品尝原料本身是否新鲜,口味重的菜容易掩盖变质、有异味的食材。

菜品方面,推荐腰果虾仁芹菜、木须肉、松仁玉米、清蒸鲈鱼。避免点鱼香茄子、干煸豆角、糖醋排骨等油腻菜品。主食可选择五谷丰登、疙瘩汤、粥、清

淡的饺子、玉米小馒头等,少吃油条、油饼等。

3.告诉店员油盐减半。大家可能都遇到过这种情况,明确告知“少油少盐”,结果上来的菜没什么变化。这很可能是“少油少盐”这个词太含糊,厨师不知道多少才算“少”。方法是:明确告诉店员“油盐减半”。如果菜依然油、咸、甜,可准备一碗温水,涮一下再给孩子吃,汤拌饭最不可取。

4.点好菜自己先尝尝再给孩子吃。不仅要求家长尝一下咸淡,更要把住食物“新鲜关”。跟大家分享一个我的经历:孩子很喜欢吃松仁玉米,出去吃饭都会给他点一份。一次,我帮孩子尝菜,一股哈喇味从玉米的甜香中“脱颖而出”,显然是松子已经氧化变质。

5.最好不点鲜豆类蔬菜。鲜豆类蔬菜(四季豆、豆角、扁豆等)含有植物红细胞凝集素、皂素等有害物质,如果加热不充分,吃了容易中毒。由于餐馆上菜时间紧张、炒菜份量大,可能存在加热不充分问题,导致有害物质残留。安全起见,外出最好别给孩子点这类食物,如果想吃,家长要先尝一下食材是否加热软烂。

6.含有生鸡蛋的食物不建议吃。没有熟透的鸡蛋,不仅抗营养物质(生物素结合蛋白、蛋白酶抑制剂)等未能充分破坏,还可能存在沙门氏菌污染。寿喜烧、溏心鸡蛋、含生鸡蛋的沙拉及提拉米苏都不建议给孩子吃。

7.给孩子带餐盘和筷子。如果没有自己带,公共餐具建议用热水烫一下再给孩子用。如

果是聚餐,可先把孩子的饭菜单独夹出来,避免交叉感染。

8.给孩子带些食物,弥补营养不足。一般可以带的食物包括水果、奶类、蛋类、主食等,如果是远距离旅游,可备一个车载冰箱。水果类:建议选择需要去皮或外皮较硬的,如橘子、橙子、香蕉等。而草莓、树莓等浆果,外皮很容易蹭伤,不建议带。有的家长特别贴心,提前把水果削皮、切丁,这样很容易让水果招致微生物污染。奶类:孩子1岁后外出,可适量带些牛奶或酸奶,如果开袋后一次没有喝完,就不要继续给孩子喝了。蛋类:比如鹌鹑蛋,营养好,个头小,方便携带。如果一次能吃完,鸡蛋也可以。主食:带皮的芋头、地瓜、紫薯,以及栗子等淀粉类坚果都比较适合。

厨房配备哪些干货较好

□ 中国注册营养师 刘静

很多家庭的厨房里有全套的厨具、丰富的调味料,但往往缺了一类食材——紫菜、香菇、虾米等干货。

这类食材储存时间长,用水泡发即可做菜,烹调起来非常方便。《中国居民膳食指南》推荐每天至少摄入12种以上食物,每周至少25种以上,很多人无法做到这一点。厨房里常备点干货有助实现饮食多样化,比如炒白菜时放几朵泡发的木耳或虾米,既能丰富口感,又能增加营养。跟大家分享一下厨房常备的几类干货。

菌菇类,包括木耳、香菇、银耳、茶树菇等。这类食物富含膳食纤维、维生素(B族维生素尤其丰富)和矿物质,多种植物化学物质和多糖类物质,营养价值高。此外,香菇、茶树菇等菌菇类食物还富含鲜味物质,有助加强味觉感受,所以烹调时用点这类食物某种程度上可降低盐的摄入。

海货类,分为植物性和动物性两大类。前者包括紫菜、海带等,它们含有丰富的膳食纤维,尤其适合便秘人群;后者常见的有牡蛎干、虾米等,它们蛋白质

含量高、脂肪含量低,是优质蛋白质来源。海货类有两个共同特点,一是含有丰富的碘,二是含鲜味物质,有助减少盐的摄入。需要注意的是,患有甲状腺疾病的人群,不适宜食用含碘过高的海产品。

蔬菜类,比如笋干、干豆角等。这类干货在干制过程中会损失一些水溶性维生素,其营养价值不如新鲜蔬菜,但它们风味独特,不失为一种美味。家中没有购买新鲜蔬菜时,是一种很好的替代品。

干货泡发后,尽量选择焯、煮、炖、蒸的方法进行烹调,注意少加盐,避免油炸、煸炒、烧烤、爆炒、回锅等。因为这些烹饪方法做出的菜品,油脂含量都较高,而且往往用盐过多,对健康有害无益。

喝汤,到底有没有营养?

□ 生物工程系食品工程博士 云无心

汤在中国人的饮食中占有重要地位。很多人相信“吃肉不如喝汤”,认为营养成分都在汤中。但近几年又有观点认为,无论鸡汤、肉汤还是鱼汤,汤里所含的营养物质少之又少,远不及原料本身……到底谁更有营养?汤里到底有些啥?

从现代科学观点看,肉为我们提供的营养成分主要是蛋白质、脂肪、维生素、钙等矿物质。肉类蛋白质的氨基酸组成与人体需求比较接近,消化率高,是优质蛋白的来源。铁、锌等矿物质是许多人容易缺乏的,肉中的含量比较多,而且也比较容易吸收。脂肪是热量高的营养成分,在古代缺衣少食的时候,也可以算是“很有营养”的成分。不过对于多数现代人,热量摄入已经太多。过多的脂肪不仅贡献了大量热量,还增加了心血管疾病的风险。

煲汤过程中,脂肪、水溶性维生素比较容易从肉中跑到汤里。脂溶性的香味物质溶解在脂肪里,会随之一并进入汤里。在长时间高温炖煮的过程中,肉和骨头中的一些蛋白质发生水

解,会释放出一些氨基酸,它们和原料本身中的一部分游离氨基酸进入汤里。有些氨基酸会产生鲜味,比如谷氨酸,就是味精的化学成分。骨头和其他一些煲汤的食材含有鲜味物质,比如蘑菇富含肌苷酸和鸟苷酸。在炖煮过程中,也会跑到汤中,成为肌苷酸钠和鸟苷酸钠,这两种物质被称为“呈味核苷酸”。此外,在长时间加热中,一些游离的氨基酸与汤中的糖发生反应,生成香味物质。这些来源不同的风味物质在一起,就为汤带来了浓郁的鲜味。炖的时间越长,进入汤中的这些成分就越多,汤的滋味也就越鲜美。但是,这些风味物质的量跟营养并没有什么关系。虽然谷氨酸等氨基酸也是营养成分,但它们的量并不大,所以对营养的贡献也不值一提。

肉中的蛋白质种类比较多,在炖的过程中只有一小部分溶到汤里。把一块肉炖熟前后进行称重,去除了含水量的影响之后,减轻的重量非常小。这也说明,包括蛋白质在内的绝大多数营养成分是保留在肉中的。而

铁、锌等矿物质跟肉如影随形,进入汤中的同样也很少。肉中的营养成分是一定的,在煲汤过程中并不能产生新的营养成分。肉中的维生素本来也不多,经过长时间炖煮,还有相当一部分耐热性不高的被破坏了。

很多人认为,汤越白越有营养,浓浓的白色才是煲汤成功的标志。汤之所以变成白色,是因为其中有大量的微小颗粒,这些颗粒把照射到它们身上的光线往四面八方散射,就使得汤呈现出白色,而这些小颗粒多数情况下是脂肪。煲汤时间越长,汤里的脂肪越多,这些小颗粒也就越多,汤也就越白越浓。还有人认为骨头中含有丰富的钙,通过长时间炖煮,这些钙会溶解到汤中,所以浓汤可以补钙。其实,骨头中的钙是以磷酸钙的形式存在,几乎不溶于水。经过长时间煲,汤中的钙还是少得可怜。有时候,我们会发现有些炖了很久的骨头变得酥软,其实主要是其中的胶原蛋白溶解了,而不是钙溶解了。简而言之,白色浓汤里脂肪和风味物质很丰富,但是蛋白质和钙等营养成分不值一提。

家庭主妇:

芹菜是很多人餐桌上的常客,应该怎么挑?

看颜色。芹菜根部和叶子的颜色都是翠绿的,说明芹菜比较新鲜;如果发现根有点发黄,或者有干枯、打蔫的黄叶出现,说明已经不太新鲜了。

看外观。买芹菜时,一定要挑粗细比较均匀的;一般来说,芹菜茎越细越长,口感越嫩,短粗的相对老一些;芹菜茎上有黑斑或者叶子尖端有翘起的不要买,说明已经不新鲜。

芹菜茎越细长越嫩

闻味道。芹菜的颜色越绿,味道越浓,越浅味道越淡。但需要注意的是,颜色越重的芹菜所含的纤维也越多,口感不好,会比较老;颜色越浅的芹菜越嫩,纤维越细。

需要提醒大家,芹菜的叶子别扔,用水焯烫一下,撒点盐,加醋、生抽一拌,爽口又好吃;把芹菜叶焯完水后,沥干,切碎,跟鸡蛋面糊混合在一起,摊芹菜鸡蛋饼当早餐,也是不错的选择。

