秋季应季美食千万别错过

石榴:水果中的红宝石

推荐人:江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任张晓燕

秋天是吃石榴的季节,剥开外壳,颗颗饱满的"红宝石"跃入眼帘,让人甚是喜爱。

很多人对石榴望而却步是因为觉得它吃起来太麻烦,其实只要找对方法,吃石榴还是很简单的。先从石榴顶部用刀划破皮,切出一个"盖",然后再沿石榴棱分别切一刀,就可以掰成一瓣一瓣的石榴,吃起来方便很多。

虽然吃起来略麻烦,但是它的营养并不会辜负了我们。有很多研究表明,石榴具有一定的抗菌、抗氧化、抗癌、抗发炎的生物学特性,果皮富含的各种抗菌活性物质对一些食源性致病菌有抑制作用,石榴籽也具有一定的抗乳腺癌和抗氧化活性。另外,石榴皮抗氧化活性高于果实和种子。石榴的根、叶、花、果实、果皮、种子均可入药。

因此,如果你的牙齿或者肠胃正常,吃石榴就不要吐籽了。有的人说,吃了石榴籽会肚子疼,这可能与体质因素有关,也可能与不顾自己的实际状况一次性摄入过多,吃下了大量的石榴籽,加重了消化系统的负担,引起消化不良或肠胃功能受影响所致。

建议吃法:榨汁。石榴榨汁是最好的吃法,一方面是因为这样对于一些人来说可以省去剥石榴和吐籽的麻烦,洗净后直接放到榨汁机里即可。另一方面则是因为这样就可以把石榴的皮也捎带吃掉,而且石榴汁口感也很不错。《美国临床营养》上曾刊登的一项研究表明:每天饮用57~85克石榴汁(国外研究中的石榴汁多是将籽、皮及中隔部分一起榨汁),连续两周,可将氧化过程减缓40%,并减少已沉积的氧化胆固醇。

螃蟹:海鲜里的顶梁柱

推荐人:北京大学公共卫生学院教授马冠生

"秋风起,蟹脚痒。"每当进入秋季,也就进入了吃螃蟹的好季节,可以从9月吃到过年。"九月圆脐十月尖,持蟹赏菊菊花天",意思是说,农历九月雌蟹最肥美,农历十月雄蟹最肥美。对于喜欢吃螃蟹的人来说,最幸福的日子到了。不过吃螃蟹也有学问和讲究。

螃蟹的种类很多,我国蟹的种类就有600种左右,螃蟹可分为淡水和海水两大类。淡水蟹最有名的属大闸蟹,俗称河蟹、毛蟹、清水蟹,一般在9-10月成熟。市场上常见的梭子蟹、花蟹等都是海水蟹,由于海蟹分布广泛,各地海蟹的成熟季节不同,一般从南到北,3-5月和9-10月为生产旺季,渤海湾辽东半岛4-5月产量较多。吃蟹要选对季节,蟹成熟的季节,吃起来蟹肥味香;其他季节瘦而无味。

从营养角度来讲,无论是河蟹还是海蟹,它们维生素和矿物质含量都较为丰富,含量略微有所差别。

建议吃法:清蒸。选择新鲜的、活的螃蟹,不吃生蟹、醉蟹。螃蟹是杂食动物,甚至还吃其他动物的尸体或腐殖质,它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌、污泥,甚至还可能有寄生虫。所以在吃螃蟹前一定要刷洗干净,不要吃鳃、肠等内脏,而且必须蒸熟煮透后再吃。而且,不宜吃得过多。螃蟹中含的蛋白质和蟹黄中的胆固醇比较高,一次过量食用不利于人体消化吸收,所以一般人食蟹每次不应超过1斤,一周内不应超过3次。

南瓜:主食里的扛把子

推荐人:北京潞河医院营养科团队

南瓜是餐桌上常见的食物,其营养价值非常高,是人类最早栽培的古老作物之一。南瓜生长力强,适应性好,产量高,供应期长,且全身无废物,所以成为了老少皆宜的理想食物。不光是因为这些客观的因素,南瓜本身的营养价值也成为了它受欢迎的主要原因。

南瓜中丰富的果胶有很好的吸附性,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,还可以保护胃黏膜,促进溃疡愈合;同时果胶有饱腹效果,能改善饥饿感。

南瓜还含有一些生物碱、葫芦巴碱、南瓜籽碱等生理活性物质,对防治癌症有积极意义。南瓜的铬含量居各类蔬菜之首,可刺激葡萄糖的摄取,促进体内胰岛素的释放,这对降血糖有效。此外,丰富的维生素E和胡萝卜素,有一定的抗衰老、护眼、护心功效。

南瓜的皮也不要削掉,它含有丰富的胡萝卜素和维生素,可以连皮一起食用,距离南瓜皮越近的部分,营养越丰富,因此,南瓜去皮越少越好。去瓤的时候,也不要挖得太深,南瓜心含有相当于果肉5倍的胡萝卜素,可多加以利用。

建议吃法:南瓜盅。南瓜直接蒸着吃可以,熬粥也不错,此外还可以做成DIY南瓜盅。南瓜从头部切开并挖掉籽,在里面加入各种各样的食材。整个南瓜盅放入蒸笼蒸20分钟即可。制作南瓜盅宜选用香甜细糯的、成熟的冬南瓜。把南瓜洗净,在南瓜2/3处用尖刀切V字花,掏净囊和籽。南瓜切下来的那1/3顶部去皮切小块。瘦肉切小粒用生抽、生粉拌匀。蒜片、肉粒、南瓜丁逐步放入翻炒。调味炒匀。将大米和肉丁放入南瓜中。南瓜盅放进开水锅里隔水蒸上40分钟,又香又糯的南瓜盅就可以出锅。当然,南瓜盅里面的米饭可以直接用煲好的白米饭,以缩短蒸煮的时间,20分钟就可以蒸熟了。

莲藕:蔬菜里的白富美

推荐人:北京大学公共卫生学院教授马冠生

莲藕原产于印度,后引入我国,在江苏、浙江、湖北、山东、河南、河北、广东等地均有种植。莲藕中间有孔径,按照孔的数目,莲藕可以分为七孔莲藕和九孔莲藕,七孔藕淀粉含量较高,水分少,糯而不脆,适宜煲汤煮粥;九孔藕水分含量高,脆嫩多汁,榨汁、凉拌或者清炒最为合适。

莲藕不仅称得上蔬菜中的"白富美",而且含的营养多多:丰富的碳水化合物使得莲藕成为"贴秋膘"的时令食材。

"妾心藕中丝,虽断犹连牵",藕丝都被古人用来写照。莲藕丝的主要成分是膳食纤维,每100克中的不可溶性纤维就可到达2.2克,可与许多叶菜类蔬菜,如西芹(2.2克)相媲美,因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

莲藕所含的水溶性维生素中,维生素C含量是最丰富的,具有帮助机体抗氧化等作用。矿物质也比较多,其中含量最高的是钾,每100克可食部含有293毫克的钾,高于香蕉、芹菜,有助于防治高血压。

建议吃法:荤素皆相宜。藕的吃法很多,可以凉拌、熟吃,可以单吃,也可以和其他蔬菜、肉类搭配着吃。凉拌藕片清脆可口;莲藕粥,软烂的米搭配脆甜的藕,口感交错美好;莲藕甜点,如桂花糯米藕,甜软香糯;荷塘小炒,藕片、胡萝卜、黑木耳、荷兰豆"聚会",色香味俱佳;莲藕炖排骨,莲藕的清香可以中和排骨的油腻之气,无疑是天作之合;也可和肉一起烹炒,如莲藕炒肉,切片切丝均可,植物和动物性食物的合理搭配,更符合营养原则。 **(健康时报)**

贴秋膘少不了这三道吃肉食谱

□ 中国疾病预防控制中心营养与健康所助理研究员 邢青斌

天凉好个秋,瑟瑟秋风,阵阵凉意。秋风吹红了枫叶,吹干了脸颊。这个秋天,总是忍不住想吃肉的你,怎么吃更适合,怎么吃才是科学贴秋膘?

汤类

不宜过长时间的文火慢炖

补充水分的第一选择是白开水,除了日常的饮水,多喝汤不仅补充水分而且丰富我们的饮食。

很多人在烹制汤水的时候,喜欢久煮慢炖,觉得这样可以让食材中营养充分溶于汤水中。然而,食材加热时间过久,可能导致食材的部分营养成分在烹饪过程中遭到破坏,例如对氧气和热度都十分敏感的B族维生素和维生素C,过长时间的文火慢炖使食材中的这些营养价值下降。

而肉类食物中因为富含各种蛋白质,需要较长时间的烹制才能使其肌肉蛋白质结构松解,肉类中能溶于水的含氮浸出物充分释放使肉汤味道鲜美。

在肉汤中搭配瓜果蔬菜的话,因蔬果富含各种矿物质及水溶性维生素,为平衡食物的口感和营养,我们建议炖制肉类和蔬果搭配的汤水时,最好先煮肉类,在出锅前的10~15分钟再下切好的蔬果。

食谱推荐:冬瓜排骨汤

冬瓜排骨汤可搭配炒至焦黄的薏米一同烹煮,适合秋冬季润燥。

排骨可用瘦肉代替,更适合需要减肥或控制体重的人士;少用或不用味精,并注意控制食盐的用量,以免过多摄入影响血压的钠离子。

禽肉类

秋季食鸭滋补热性体质

自古以来,民间及宫廷皆有秋季食鸭的风俗。中医认为鸭肉性凉,适合用于滋补热性体质的人。而且,与鸡肉和猪肉等常见肉类相比,鸭肉中含有更丰富的铁元素和维生素A,对易于发生缺铁性贫血和维生素A缺乏症的妇女和儿童有更好的保健作用。

食谱推荐:酒酿清炖鸭子

鸭子与清甜的酒酿同煮可辟去鸭肉本身的特殊腥味,使菜肴更加可口美味。

鸭肉本身腥味较重,烹制时注意使用生姜等调料辟腥。鸭子脂肪含量较高,烹制前可摘去肥油或去皮,以减少肥腻。

水产类

秋末冬初的海洋鱼类营养价值最高

秋季是水产的丰收季节,比如螃蟹往往也是在中秋前后肉质最佳。各种河鲜、海鲜皆以鲜味著称于世,是秋季不可缺少的美食。营养学研究也证明,水产类食物中富含优质蛋白和不饱和脂肪酸,特别是深海鱼类的脂肪中还含有在别的食物中难以获取的Ω-3不饱和脂肪酸,对于心血管健康和幼儿神经系统的发育与成熟具有不可替代的重要作用。而且海洋鱼类为应对食物相对缺乏的冬季,体内储存的蛋白质和脂肪也在秋末冬初达到顶峰,营养价值为全年最高。因此,在秋冬季选择水产类食物,特别是海洋水产食物对营养健康是十分有益的。

食谱推荐:香煎三文鱼

推荐带皮的三文鱼肉块,以葱段和温油煎至鱼皮酥脆、鱼肉颜色刚刚变浅即可。

三文鱼在挑选时应新鲜并通过正规渠道购买,以保证食品安全。