

如何合理选择零食

说到零食,很多人都会想起饼干、面包、薯片、辣条等,并且孩子们也特别喜欢吃,成年人来不及吃正餐也会用它们来充饥。一般来说,正餐以外的食物都可以叫做零食,而且在零食的选择上也不仅限于饼干、薯片等,科学合理地选择零食也是一门学问。

什么时间吃合适?

比较合适的时间是两餐之间。《中国居民膳食指南》建议吃饭前、后30分钟内不宜吃零食,睡觉前不宜吃零食。然而现在很多人喜欢晚餐到晚睡前的这段时间,边看电视边吃,殊不知我们在看电视的时候,注意力大多集中在电视内容上,会不经意地吃进更多的零食,如果是一些坚果类食品,则很可能摄入过多的热量,经常这样会导致能量过剩,引发肥胖。

吃什么样的零食?

少吃高油、高盐、高糖的零食。曲奇饼干、夹心蛋糕、薯片等好吃的原因就在于脂肪含量多,看其配料表常用的是动物油、棕榈油、氢化植物油等饱和脂肪酸比例高的脂肪;膨化食品中往往含有较多的钠,而较多的钠可能会带来血压升高和其他心血管疾病

的风险;糖渍果脯、水果罐头等添加糖的含量很高,还会添加一些食用香精、防腐剂等成分,这些都是导致肥胖的隐形因素。

选择新鲜、天然、易消化的食物。如新鲜水果和能生吃的蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维;奶制品、大豆类食物可提供丰富的蛋白质和钙;坚果,如花生、核桃、瓜子等富含蛋白质、多不饱和脂肪酸、矿物质和维生素E;谷类和薯类,如全麦面包、麦片、蒸红薯等也可以做零食。

吃多少合适?

零食量和食用次数均不宜过多。建议每天吃零食不要超过三次;零食的热量占一日总能量摄入的10%以内即可,以免影响正餐的摄入,根据最新2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》,轻体力成年女性一天推荐摄入的热量大约是1800千卡,男性2250千卡,所以零食一天可摄入200千卡左右,当然,如果正餐摄入充足,零食就不能多吃。

合理而有度地吃零食既是一种生活享受,又可为自身提供一定的能量和营养。

(据《北京晚报》)

打开春天的好胃口 别错过这些时令美食

三月春风,胃口“苏醒”。这个时节不仅有阳春美景,很多餐厅也都推出时令美食和全新菜品,让你体会“春味正好,不时不食”的美妙之处。

萃华楼

在老字号萃华楼的菜单中,能找到很多适合春季食用的菜品。比如招牌瓜子细鳞鱼,鱼肉去除鱼刺但保留鱼鳞,炸制后酥脆如瓜子,还有浓郁蒜香。小河虾炒菠菜选用的是春分时节根红叶绿的鲜嫩菠菜,搭配肉质鲜厚的河虾,爽口而有营养。香椿汁口蘑是将香椿打成汁与口蘑相伴,无论味道还是颜色,都是一道名副其实的春菜。除了香椿,笋也是春季代表菜,虾干、酥肉搭配玉笋,再配上时蔬,一口都是春天的味道。

花开素食

春天万物复苏,也是养生的

好时节。香椿、山笋、芋头这些春菜是调理肠胃的好食材。广西的荔浦芋头配上怀柔板栗的芋头煲,来自天目山的山笋搭配柠檬叶、干辣椒,香椿苗炒柴鸡蛋佐以沁州小米,来自云南的牛肝菌、产自海南的金瓜……从全国各地收集而来的“春天”,让人很容易在餐桌上就感受到春意盎然、生机勃勃。

花家怡园

花家怡园最近也推出了全新菜单。不但有用酱、卤等传统技法制作的陈皮酱香鲍鱼,还有西双版纳春鸡炖茨菇。陈年花雕蒸小黄鱼使用花雕酒来激发小黄鱼的鲜味,滑嫩的鱼肉中带有酒香。新菜单中,还将传统的北京小吃炸糕做出了升级版,用奶黄和芝士作为馅料,增加了浓郁的奶香,减少了一些老式炸糕的甜腻,掰开还能“拉丝”。

(据《新京报》)

春日周末 来份美味的香椿鸡蛋面

春意渐浓,气温逐渐升高,人们的心情也明媚起来,饮食上不如吃点特别的。当前正是香椿上市的时候,作为春季独有的野菜,自然不能错过。这个周末,就以香椿为食材,做个清香美味的香椿鸡蛋面吧。

食材:

香椿鸡蛋面做起来非常简单,只需准备香椿、鸡蛋、葱、食用油、生抽、食盐和面条即可。为了方便,可以直接购买生的手擀面或压好的面条。

步骤:

- 1.香椿洗净,锅中烧水,水开后放入香椿,焯烫秒即可。
- 2.焯烫好的香椿,切成小段,先搁置在一旁。
- 3.鸡蛋倒入碗中,搅拌均匀,

葱洗净后切碎。

4.锅中烧油,油热后加入葱末炆锅,随后倒入少量生抽,稍稍翻动后加适量水,水量需能够使鸡蛋形成蛋花即可。

5.水开后淋入蛋液,使其形成蛋花,随后加入适量食盐,撒入香椿段,搅动均匀后即可关火,倒入碗中。

6.锅中再次烧水,水开后放入准备好的面条,煮熟后捞出,盛在空碗中。

7.将做好的香椿鸡蛋浇头浇在面条上就可以开吃啦。

清淡不失美味的香椿鸡蛋面做好了,即使是在工作日,这样一份面食,也是可以迅速完成的。快趁香椿正当季,做一份吧。

(据《新京报》)



头茬明前龙井进京售卖

又到一年春茶季,全国春茶已全面开采,今年开采期较往年提前。京城老字号吴裕泰的首批头茬明前西湖龙井3月16日正式上架售卖。记者走访了解到,今年春茶品质较往年有所提高,生产成本也有所上升,涨幅在10%左右。据了解,吴裕泰的明前茶价格仍与往年持平,除了有与往年同价8800元一斤的散装明前西湖龙井绿茶外,还上架了10800元一斤的限量供应明

前西湖龙井,月底还将上架一款售价21800元一斤的纯古法手工制作明前西湖龙井。在位于新街口的老字号元长厚茶庄,来自杭州翁家山的头茬西湖龙井日前已摆上柜台。同时,老字号张一元的明前西湖龙井茶也正式开售,售价9800元一斤,头茬明前西湖龙井茶采取预订的方式售卖,当天很快就售罄。

(据《北京日报》)

