

蒸菜：健康美味一锅出

蒸菜营养真的好

营养素保留相当完整

蒸菜的加工形式，决定了它是一种以水为加热介质的低温（相对炒、煎炸、烤等做法）烹饪。低温有助于保护菜肴中对热敏感的营养素。

而且，比起水煮，蒸菜通常是在蒸锅的密闭空间里，还有可能用盘子盛装，即使是营养素在蒸的过程中释出，也不会全都溶解到水中而被丢弃。北方蒸菜裹面的操作，更是连释出的那一点菜汤肉汁中的营养，也被面粉吸收，然后被我们吃进了肚子。由此可见，蒸菜的营养素保留程度很高。

有研究显示，蒸菜的维生素C保留率可高达90%以上，远高于水煮（大约60%）。而且，不仅是像维生素C这样的水溶性营养素保留率更高，即便是对于胡萝卜素这样的脂溶性营养素，蒸菜的保留率也比油炒胡萝卜丝的保留率更高，这大概得益于蒸胡萝卜丝外层的裹粉，阻挡了高温和氧气对胡萝卜素的破坏。

无油少盐，降脂降压

蒸菜完全避免了爆炒、煎炸用油较多的问题。即便是为蒸菜提供调味的蘸汁，其中所用的油脂通常也比炒菜的油更少。当然，如果是蒸完之后再翻炒的做法，那油脂的用量可能会增加。因此，想要控制血脂或预防肥胖的朋友，建议直接吃凉拌蒸菜。

而由于蒸菜对食材本身风味的保留更完整，因此即便少用、不用食盐、酱油等调味，也能获得不错的口感。这就在一定程度上杜绝了炒菜时食盐、鸡精、味精、酱油、蚝油这类含盐调味料重复使用的问题，对于控制血压有所帮助。

制作蒸菜有技巧

蒸菜的制作非常简单：蔬菜+面粉或杂粮粉一蒸一蘸醋蒜调味汁。

不过，对于新手可能也免不了会出现“翻车”的情况，千万不要因为一两次的翻车就跟这种美食失之交臂，总结了一些“翻车”的可能原因，可以对照一下。

蔬菜选得不合适

虽然“万物皆可蒸”，但也并不是说哪种菜蒸出来都好吃。通常，我们会选择一些自身味道相对清淡，或者自带一点鲜甜味儿的蔬菜来蒸，比如菠菜、油菜、茼蒿、芹菜叶就挺好，而洋葱就不适合。

而在绿叶菜的选择上，也是选叶不选梗，比如选芹菜叶而不是芹菜梗、选茼蒿而不是蒿子秆等。水分含量太高的瓜类等，也不适合用来蒸，容易一蒸就“化水”，比如冬瓜、黄瓜、甜椒、西葫芦等。如果不慎选择了不适合做蒸菜的蔬菜，那翻车几乎是注定的结局。

上锅蒸前，菜没处理到位

蒸菜的步骤看似简单：洗净一裹面一蒸制。但实际上想要一次成功，有很多细节都要注意。

比如，蒸绿叶菜前，要将绿叶菜择洗干净，选择叶片新鲜支棱的，更容易裹上粉。而且，在裹面之前，一定将蔬菜叶上的水分控干。这是为了避免水分太多蒸出来的菜成坨。但也不必擦得过干，否则很难裹上面粉。

有些大厨会建议在菜叶上淋上一点油再裹面粉，这样菜叶间不容易粘连。但其实只要按照上述方式处理好菜叶，再注意裹粉的技巧，也能避免粘

连成坨。蒸菜，本是河南的著名菜肴，河南人本着“万菜皆可蒸”的原则，硬是将蒸菜变成了河南省“省菜”。其实也不光是河南，陕西、湖北、湖南、四川等地，都一直有着吃蒸菜的传统。

春天蒸槐花、蒸榆钱、蒸荠菜、蒸椿不揪、蒸面条菜、蒸芝麻叶；夏天蒸菠菜、蒸苋菜、蒸茼蒿、蒸苦菊、蒸荆芥、蒸蒲公英；秋天蒸胡萝卜丝、蒸土豆丝、蒸芹菜叶、蒸茼蒿叶、蒸红薯叶、蒸紫甘蓝叶……

蒸菜不仅花样丰富、色泽亮丽、味美可口，更重要的是，它还非常健康营养。

蒸菜食谱推荐

蒸豇豆

豇豆择洗方便，而且不容易因为控水不干净引起裹面成坨，蒸熟后味道带点微甜，蘸不蘸汁都好吃，应该是相当适合小白的一款蒸菜了。

做法：豇豆洗净，切段、控水；打入两个鸡蛋拌匀；分3次撒入适量玉米面粉，翻拌均匀；将拌好的豇豆段在蒸锅中平铺，大火上锅蒸12~15分钟；出锅取出晾凉，抖散即可。想要吃得更有滋味，可以用蒜泥、醋、盐、香油和小米辣调一个简单的料汁，拌入晾凉的豇豆段中。

蒸胡萝卜丝

胡萝卜富含类胡萝卜素，而且膳食纤维也很丰富，经常蒸着吃对补充维生素A，预防干眼病、夜盲症有所助益。而且，胡萝卜很耐储存，买多了来不及吃时完全可以蒸着吃，既当饭又当菜，美味营养，很快就能消耗光。

做法：胡萝卜洗净、去皮擦丝（注意擦丝不要过于细）；清水浸泡胡萝卜丝5分钟，目的是让胡萝卜丝充分吸收水分，更加支棱，有利于挂粉均匀；控干浸泡好的胡萝卜丝；倒入一小勺食用油，翻拌均匀；分3次撒入适量普通面粉，翻拌均匀，令胡萝卜丝根根松散；将拌好的胡萝卜丝在蒸锅中平铺，大火上锅蒸5分钟；出锅取出晾凉，抖散即可。同样可以根据自己口味调一个喜欢的调料汁，就是一道相当养眼美味的佳肴了。

连成坨。

裹粉的量少了/多了

裹粉的量太多，会使蒸好的菜粘在一起，口感不佳；裹粉的量如果太少，菜叶直接接触蒸汽，容易发黄、发软，也会影响成品的效果。所以，在裹粉的时候一定要遵循“少量多次”的原则，用翻拌的手法，让菜叶、菜丝均匀地裹上一层薄薄的普通面粉或玉米面粉，以看不到大片的叶面但能看到蔬菜的颜色为宜。

蒸的时间长了，开锅没立刻开盖

蒸菜一定要全程用大火来蒸，而且蒸的时间一定要精准。将拌好的菜放进蒸锅，注意要铺平，且最好是铺薄薄一层，不宜太厚，否则不容易蒸熟。叶子菜一般大火上汽后蒸4~5分钟就可以，胡萝卜丝、土豆丝一类可以延长1~2分钟。

要注意，时间一到，应该立即关火出锅，以防关火后蒸汽回流打湿蒸菜；出锅后最好及时将蒸菜用筷子抖散、晾凉，这样能防止在冷却的过程中结块成团。

（王璐）

鹅蛋为“蛋中隐士”却整体营养丰富

鹅蛋，作为一种营养丰富的蛋类，却很少出现在我们的日常餐桌上，甚至在市场上也难觅踪影。与鸡蛋、鸭蛋相比，鹅蛋的存在感似乎低了许多，这背后既有鹅蛋自身的特点，也有市场供需的影响。

鹅蛋营养到底怎么样？

单不饱和脂肪酸高——有益心血管健康。鹅蛋的脂肪酸中，有一半以上（55.8%）都是单不饱和脂肪酸，接近橄榄油的比例（70%多），可以帮助身体升高“好胆固醇”含量，降低“坏胆固醇”含量，对心血管的健康有好处。

硒和维生素E高。硒和维生素E都是食物中优秀的抗氧化成分，能清除自由基，减少对器官的伤害。在几种蛋中，鹅蛋的硒含量最高，每100克含有27.24微克，是鸡蛋的2倍。单颗鹅蛋可提供每日硒需求量的40%，这种“抗氧化卫士”对甲状腺功能和免疫力至关重要。鹅蛋整体的维生素E虽然不算高，但蛋黄中的含量爆表，每100克含有95.7mg，远高于鸡蛋黄和鸭蛋黄。

铁含量丰富。除了上面的这些营养，鹅蛋的铁含量也比其他蛋类要高。每100g含有4.1毫克的铁，比猪牛羊肉还要高。但实际上，蛋类含有卵黄高磷蛋白，会影响铁的吸收。而且蛋类的铁大多是非血红素铁，吸收率本来就不高，所以基于以上两点，鹅蛋的铁虽高，但不是补铁的好来源。

整体营养丰富，在蛋类里并不突出。和其他蛋类相比，鹅蛋有自己的营养优势，不过更多的成分在常见蛋类中垫底。因为脂肪含量高，所以热量会高一些。蛋白质、维生素A、钙的含量比其他蛋类略逊一筹。

另外，鹅蛋的胆固醇确实比其他蛋类高，100克鹅蛋中含有704毫克的胆固醇。虽然对健康人群来说，饮食中的胆固醇并不会直接导致血胆固醇升高，适量食用蛋类也不会增加心血管疾病的发病风险，但对于血胆固醇已经异常的朋友还是需要注意。

鹅蛋试试这样吃更美味

挑选4原则。一是看价格：鹅蛋的成本高，不同地区的市场价3~15元不等。低于3元一枚的情况，需要慎重。二是掂和掂：内部蛋液饱满不晃动，放手里掂掂重量，选择大小相同但更重的那枚。较重的鹅蛋通常更新鲜，因为新鲜的鹅蛋内部水分含量较高，重量相对较重。三是看外表：选择蛋壳完整、无裂缝、表面光滑的鹅蛋。优质的鹅蛋壳色泽自然，没有斑点或异常的颜色。四是闻味道：带青草香和淡淡的腥味，无异味。

去腥烹饪法。一是可以气味掩盖：烹调时和味道霸气的食材来组合，比如煎蛋饼时混入韭菜碎或香椿末二是用去腥调料：料酒、白酒、白醋等，利用挥发或腥味物质分解等来减少腥味三是注意烹调方式：炒菜或者白煮蛋后蘸料（辣椒粉、椒盐、生抽料汁都可以）。

储存小技巧。买回来后一定不要清洗鹅蛋，否则会破坏气孔增加细菌污染。为了避免污染其他食物延长保质期，可以放到用食品密封袋里冷藏，可存放1个月。

尽管鹅蛋营养丰富，口感独特，但它始终未能像鸡蛋或鸭蛋一样成为餐桌上的常客。然而，对于追求新鲜感和独特风味的人来说，鹅蛋未尝不是一种值得尝试的美味。或许，随着人们对食物多样性的追求和烹饪方式的创新，鹅蛋未来也有机会走出“冷门”，重新被更多人认识和喜爱。

（李纯）