



冬日火锅

吃得爽也要吃得健康

文/胡小玥 图/TP

上海的冬天温度虽不低,但那种湿冷让人很是难受,这样的天气虽然气温不算特别低,很多人最喜欢和家人或三五好友聚在一起,大啖火锅。当然,我们在享受温暖与欢聚的同时,也要注意健康的火锅食法哦。

火锅花样百出

火锅的流行堪比试装,着实花样百出,就如蒸汽火锅、粥火锅和炭火锅在近年来颇受老百姓的追捧。特别是蒸汽火锅,因为能保留食材的原汁原味又有高汤可以搭配,实在是让饕客们放不下筷子。这蒸汽火锅啊就是把食材用高汤蒸着吃,把草原鸡、牛羊肉、海鱼、海鲜、青菜、菌菇、面条等各种食材叠放在大锅上,大火蒸3分钟,让锅里翻滚的大骨高汤,化作水蒸汽充分包裹食材,吃起来香滑、脆爽,让火锅也有了丰富的层次感。

当然,也有老饕们热衷于炭火锅,虽然传统的炭火锅不如电磁灶快捷,但那种温暖围炉的感觉也是电磁灶所不具备的。

“火锅病”一定要防

年轻人为了图方便,常常一周

内连吃好几顿火锅,这就很容易出现腹胀腹泻等问题。养生达人表示,火锅汤汁反复烧煮,温度比较高,如果吃太急的话,容易对口腔、食道和胃黏膜造成损害;另外,火锅的辛辣味道对舌苔、食道、胃肠等消化系统的刺激也很大,很容易引发食道炎、胃炎等疾病;在食用肉制品时,一旦遇到夹生情况,可能会出现腹泻等消化系统症状。所以,火锅虽好吃但也



请适量。需要注意的是,患有口腔溃疡和口角炎的人群不建议食用火锅,火锅的高温 and 调料的刺激,都会使这些病情加重。反复煮过的火锅中嘌呤含量较高,并含有亚硝酸盐,对健康有一定伤害,所以非常不建议饮用火锅汤。

给姑娘们的建议

姑娘们在吃火锅时最担心的问题就是发胖,所以用点科学招式吃火锅是很必要的。比如,大家都习惯吃火锅时,先涮荤菜最后再下素菜和主食,其实这样的做法,让素菜和主食也沾满了荤油,好吃是好吃,但热量也很高。

所以爱吃又想瘦的妹子们下次可以试试先涮素菜再下荤菜,这样真的躲开不少油脂哦。另外,吃火锅时还应做到生熟有序,建议先吃一点土豆、红薯等淀粉类食物,

然后再涮蔬菜,最后再吃肉类,肉类要充分煮透。吃火锅的时候可以配

合着喝些豆浆、酸奶等饮品,达到补水、降火的目的。

春节到法式酒店度假去



浙江天都城酒店是以法兰西文化为主题的五星级酒店,千亩法式后花园,空气清新,景色宜人;游泳、健身、垂钓、划船、白色沙滩、DIY 亲子制作活动等,多姿多彩的休闲活动让春节长假充满欢乐。

“十里梅花香雪海”,春节期间正值超山风景区梅花盛开之际,携亲伴友去看那些个娇客风姿绰约挺立枝头,在寒风中缓缓抖开一层层的“衣裳”,轻薄的花衣随风扬起,绝色景致甚是香艳迷人!

- 小贴士:自驾游套餐:978元/套
- 住宿:酒店山景房一晚;
- 食:中西式自助早餐三份;
- 中餐或晚餐(三位,任选一餐);营养套餐或自助小火锅(火锅仅晚餐提供)
- 游:免费游玩天都公园;
- 超山风景区赏梅门票3张;
- 免费游塘栖古镇;

- 交通路线:沪杭高速——往杭州方向——临平出口下——15分钟即到酒店
- 预定电话:0571-89179666 转6077/8123
- 网址:www.tianduchenghotel.com
- 微信:tianduchenghotel
- 地址:浙江省杭州市临平藕花洲大街西段(广厦天都城)

好吃专版投放热线:62791333-1502

申城春节前最后一波大型年货展拉开帷幕

来光大会展中心,感受“舌尖上的年味”



地址:光大会展中心(漕宝路88号)
时间:2月6日—15日
交通路线:120、122、764、809、166、946、43、92、92B、953、224、236、732、867、909、712、804、803、地铁一号线漕宝路站1号口

便民贴士

什么是年味?年味就是全家团圆的喜乐气氛;就是晚辈孝敬长辈围坐在桌前敬的那一杯酒;就是屋外烟花炮竹飘进屋内的一股香气;就是妈妈忙前忙后做的一顿年夜饭;就是逛庙会看着舞龙吃着糖瓜儿仿佛又回到童年的一种享受;就是家家户户都贴上门联迎接新春;就是满大街挂满了红灯笼充满

了祝福话语的那种气氛……这,就叫年味。

如今人们生活水平提高了,平时也不缺吃穿,不用再像以前提着粮票肉票,排上长队就为了年夜饭能争富点。但每逢春节要购置年货的习惯似乎没有变化。年货多了,年味自然十足。而年货是一门学问,素来买得

多而全,更要买得经济实惠,鱼和熊掌如何兼得?2月6日至15日,第九届年货节华博迎春食品大展在光大会展中心举行,这也许是在本市春节前最后一波大型年货展。去一趟就能买齐所需年货,“一站式”年货购物模式定会让消费者省心不少,而且和市场上的年货相比,价格均有一定优惠折扣。

【年货推荐】

■草原羊肉

羊肉,古称之为羶肉、羯肉,既能御风寒,又可补身体,最适宜于冬季食用,故被称为冬令补品,深受人们欢迎。

由于羊肉有一股令人讨厌的羊膻怪味,故被一部分人所冷落。其实,一公斤羊肉若能放入10克甘草和适量料酒、生姜一起烹调,即能够去其膻气而又可保持其羊肉风味。

在迎接羊年的春节餐桌上摆上一道羊肉,必然能让人大快朵颐,齿颊留香。

■云南古方红糖

云南独有的亚热带河谷地带沙质土壤,日照时间长,降水充沛,非常适合甘蔗的生长。独特的地理位置,闭塞的自然环境,使古代传统的制糖方式在这里得到完整保留。

古方红糖呈块状,糖内有明显的沙状纹路,手工熬制而成,天然辟香,不添加现代工艺中的硬碱、明矾、石灰等,不添加防腐剂、色素、抗结剂等,保留了对人体有益的各种糖分和微量元素,是滋补佳品。

■河南铁棍山药

铁棍山药是河南著名特产之一,已有三千年种植历史,曾为历代皇室之贡品。在民间,山药是人所共知的滋补佳品。许多滋补方

剂,如六味地黄丸、杞菊地黄丸、归脾汤、参苓白术散等中药都含有山药。

铁棍山药既能补脾胃之气,又能滋肾补肺之阴,为气阴双补之珍品。

■腊肠腊肉

“腊腌等古老的方法,在保鲜之余,也曾意外地让我们获得了与鲜食截然不同的有时甚至更加醇厚鲜美的味道。”《舌尖上的中国》的这组台词,说的就是腊味。

腊味里面最有名的,估计就是腊肠了,内行人都知道,腊肠的肉一定要利肉,不要绞肉机绞的,否则味道差远了。

广式腊肉是将五花肉切成约一寸宽的条状,然后以酱油、酒、白糖等混合而成的调味料腌渍,待其颜色转为褐色时,在肉卷的一端钻孔,穿上线绳,挂于户外风干。

■新疆库尔勒香梨

香梨,维吾尔语叫“奶西姆提”,意思是喷香的梨子。特点是香味浓郁,皮薄,肉甜,汁多甜酥,质地可口,系梨之上品。香梨以库尔勒地区的产量大、质量好。

库尔勒香梨在国际市场上被誉为“中华蜜梨”、“梨中珍品”、“果中王子”等称号,有人誉其“略小而美,皮薄肉丰,心细,甜而多汁,入口清脆以余生津所食者,当品为第一”。