

进入过年模式且看年轻态营养师假日怎么吃——

喝一小碗热汤后,开始除夕大餐

在人们眼中,营养科的医师们个个身材苗条,看起来比实际年龄年轻得多。今天是除夕,对于我们普通人来说,“暴饮暴食”模式即将开启。记者为此专门采访了南京鼓楼医院临床营养科王静副主任医师,看看她如何度过自己假期的一天,如何让春节吃得既丰盛又不会增重。

上午7:00 早起为家人做早饭

王静说,虽然是假期,但从没有睡懒觉习惯的她,这会儿已经在厨房准备早餐了。考虑到今天是除夕,晚上一大家子人聚在一起吃年夜饭,她打算早餐和午餐以简单清淡为主。她为每人准备一杯低脂牛奶,一只水煮蛋(丈夫胆固醇高则是两个蛋白)、一两馒头、一点小菜和几颗红枣。

早餐后,王静做了些简单的家务,便开始了平日难得的休闲:一杯柠檬水加一本书,或者是一部电影。一般上午十点多钟的时候,王静习惯吃几颗坚果,为身体补充能量。

中午12:00 午餐吃1.5两米饭

午餐王静准备了凉拌莴笋、清蒸鲈鱼和香菇青菜,这些菜虽然少油少盐,但丝毫不影响美味,连女儿这种挑食的青春期女孩都吃得津津有味。一般来说,王静的午餐会吃1.5两米饭、一块巴掌大的肉或稍多点的鱼虾以及半斤左右的蔬菜。餐后,她会午睡半小时到1个小时,几十年来已经成了习惯。

午睡起来是加餐时间,可以选择一份喜欢的水果,补充水分、维生

素的同时还可以为心情带来愉悦。

下午3:00 步行去超市补年货

下午,王静要去超市为家里采购一些年货,她打算步行前往。其实平日上下班她也会选择步行,弥补因工作繁忙而没时间去健身房规律运动的缺失。一来一回,至少1个小时的快步走,身体微微出汗,消耗的热量约200大卡。

王静说,如果没有时间运动,那么每天坚持一个小时的步行,对于保持身材都是大有裨益的。

晚上6:30 吃年夜饭要有“顺序”

此时,王静正与全家老小围坐桌前吃年夜饭。老人张罗的年夜饭

可谓是鸡鱼肉蛋一应俱全,十几个菜,烹炒煎炸更是应有尽有,这便是中国人看中的“年味”。

王静说,在这种情况下,如果是正在减肥的人可真要犯难了。吃吧,减肥计划难免泡汤,不吃的话,对不住辛苦张罗的老人,也会扫了大家的兴。但王静自有妙招,只需要稍稍改变一下进餐顺序,不知不觉就能达到控制热量摄入的目的。

开席时,可以先喝一小碗热汤,然后吃蔬菜,各种蔬菜都吃一些,这时大概半饱了,这时候就可以吃荤菜了,选自己喜欢的,每道菜都尝尝。

超重的人或者正在减肥的人要多选择鱼虾和去皮的鸡鸭肉,不要吃肥肉、肉皮等。此外,吃红烧菜时可以将菜品先在清汤里涮一下,这样可以有效控制摄入的油脂。最后,可以

少量吃一些主食,而且最好不要选择包子、饺子等带馅的主食。另外,吃的时候细嚼慢咽,放慢进食速度。

晚上11:00 守岁消夜也有讲究

春节联欢晚会是每家每户除夕的必备项目。守岁难免会肚子饿,大部分家庭都会准备一些坚果、糖果和水果,更有甚者还会在零点的时候煮饺子或者汤圆。

王静说,在营养师的眼中,吃夜食是不提倡的,不仅会加重肠胃负担,引起肥胖,还会影响第二天早上的食欲。如果过年期间熬夜实在感到肚子饿,可以吃一些水果,或者一小把坚果,喝一杯低脂酸奶;吃饺子的话,最好选择虾仁馅、素菜馅,避免肥肉和荤油。

扬子晚报

30多名百岁老人春节前收到特殊纪念册 175张照片记录一个世纪风雨



周绮霞老人

毕业于解放前的沪江大学化学系,此前一直在烟草研究所做化学分析员。老人精通英语,喜欢听美国电影主题曲,还是意大利著名男高音歌唱家帕瓦罗蒂的铁杆粉丝。最了不起的是,这多年来,老人一直保留着看报纸、记日记的习惯,生活十分规律。“日记上虽然都是一些生活琐事,但也能看出一个世纪的沧桑。”老人的女儿说,她们从母亲的日记中读到过去的岁月。

精通琴棋书画,性格热情开朗。102岁的施祖炜也给大家留下深刻的印象。纪念册上,施祖炜老人身穿红色唐装,在书桌前抄写诗歌。施祖炜将一生都献给了航运事业,历经抗日战争、上海民生轮船公司南京大转移、南昌大撤退等,是上海百年航运的见证人。

“百岁老人是一部见证社会沧桑的‘活历史’。”四川北路街道相关工作人介绍,从去年9月开始,街道工作人员和居委会干部开始了这项搜集工作,大家一共走访了35名百岁老人,每个老人背后都有故事,这些都是珍贵的资料。

遗憾的是,有4位老人在制作纪念册这短短的3个月时间里离开人世。“其实,这也是我们制作百岁老人纪念册的初衷。”王祖旭说,如果没有人关心,这些平凡人所经历的一切,都将随着他们的离去而消失,没有人会为他们留下一点什么。(祝玲)

文汇报 上周,李烨提前回了趟老家,为的是在春节前赶回上海打理生意——他的网店“原始烧烤”生意好得没法打烊。

2012年“原始烧烤”销售额280万元,去年这个数字已达800万元,李烨由此获封“烧烤王子”。他是尝试打通线上线下烧烤生意的国内第一人,可他依旧不满意:“烧烤应该标准化,进入高档商场,那才是我努力的方向。”

每周预约订单60个

“从大年初二到初七,我们店里的烧烤师都被预定光了。”深夜拨通李烨的电话,嗓音略带疲惫的他,春节期间店里烧烤师从15人缩减到4人,只能满足1000元以上的订单,大量小订单根本无暇顾及。即便如此,依旧客源不断,“年初二松江地区某别墅有场BBQ派对,是个老客户,必须去;年初七华夏西路有个老外预订了40人的新春烧烤派对,还得腾出手……”

春节前后理应是烧烤淡季,但年前李烨就发现不对劲了,先是去年底接了个超级大单——某公司员工大型烧烤,两批次共1260人。为此,李烨将15位烧烤师都派了过去。今年1月,每周预约烧烤师的订单仍维持在60个左右,多是公司年会和中高端消费者。

“大年三十普通家庭聚在一起,吃烧烤的不多,但人们会购买招牌

羊肉串、法式羊排等吃火锅。”李烨灵机一动,着重准备这方面食材。

用互联网思维“烧烤”

线上预定烧烤食材,线下送货,更能提供烤炉、烧烤师等一揽子服务,这在“抄袭”成风的互联网创业中竟找不到第二个成功者。“懂互联网的人不懂烧烤,会烧烤的人不懂互联网。”李烨笑称,他是罕有的能用互联网思维“烧烤”的人。

独特的创业模式与李烨大起大落的人生经历有关。他出生于江苏盐城的一个富裕家庭,上大学时

无人关注。他不会忘记,网上第一单直到2009年2月才接到:一位名叫“紫色天色8”的网友,下了一笔278.5元的订单,“那笔订单在昆山花桥,我整个晚上跟踪单子,直到对方签收才放下心来。”

让中式烧烤入厅堂

除了张罗春节订单,最近李烨还有一件心事,就是在高端商场里找个商铺开烧烤店,把O2O模式进行到底,“已定在徐家汇商圈,年后开始装修,三四月份开张。”

在很多人印象中,烧烤“烟雾缭绕”的形象与大商场格格不入,但李烨却不这么认为,“中式烧烤也能像韩式炭烤一样登大雅之堂。”目前,他的团队已获得一项炉具改造专利,在用木炭烧烤的前提下,可在任何密封条件下,将油烟净化率控制在92%以上。

事实上,从开淘宝店开始,将中式烧烤“标准化运作”是李烨一直追求的目标。在食材供应链上,公司有一套标准化流程:发货前8小时对食物进行加工,放入速冻柜,收货前2个小时才开始分拣,确保食品安全。

如今“原始烧烤”的服务范围已扩展到7个城市,风投给的估值也已达3000万元。“我要改变中式烧烤的现状。”采访到最后,李烨有些激动了,“烧烤领域的潜力远未释放。”(徐晶卉)

李烨用O2O模式将路边摊做成高大上 烧烤摊摆上网 火到没法打烊

每月生活费5000元。2003年,父亲经营的餐饮会所倒闭,家中巨额负债,他的生活费猛然缩水到100元,大二便辍学,跑回家乡给烧烤摊老板打工,由此学得一手烧烤手艺。随后,李烨开了个烧烤铺,并重新参加高考,改学多媒体设计专业。

“我一直在想,怎么把烧烤与专业相结合。”他说,2008年互联网大潮涌入,让他看到了机遇。当年11月7日,李烨在淘宝开店,并将“烧烤铺”移到了上海。其时,O2O(Online To Offline,线上到线下)还只是个概念,烧烤O2O更是

