

冬日吃火锅 让冬天火起来



天气变冷了,不仅火锅店生意热闹非凡,许多家里也吃起了火锅。吃火锅营养损失少,入锅食物的营养素几乎可以完全吃进去。调味品可自行控制,能始终保持菜肴的温度,食物的新鲜程度和卫生情况看得见,吃起来放心。

冬季火锅火起来,人人涮来人人爱;口味不同料不同,肉菜海鲜入锅来。由于我国幅员辽阔,大江南北口味不同,由来已久的火锅种类更是变化多端,何不撷大江南北之众长,尝东西南北之口味,把火锅涮出花样来。

常见火锅类别有:

涮羊肉:顾名思义就是以羊肉为主,一般来说使用传统的炭火铜锅最风味,涮羊肉的蘸料配方较为特殊,北方人食用较多。

酸菜白肉锅:通常以五花肉和自渍的酸白菜为主,蘸料和涮羊肉一样。真正东北的酸菜白肉锅还应

加上血肠,在东北的冬天,是没有人能缺了它的。

牛肉丸子锅:是以传统的炭火铜锅为主,红烧牛、羊肉与牛肉丸子为主要内容,北方回民食用的多。由于清真回民信教的关系,所以牛肉丸子锅里绝对没有猪肉,而且无任何蘸料。

麻辣锅、鸳鸯锅:四川人发明的麻辣锅,原为毛肚火锅,以涮毛肚为主,极辣与极麻,后来传到别的地区,并不以毛肚为主,各式材料皆可入锅,称之为麻辣锅。而“鸳鸯锅”的出现则是给许多不吃辣的人多重选择。在四川,传统用的锅子是生铁锅,在桌子中间,无论多少人吃过,汤都不换,只加汤。蘸料是简单的麻油,因为锅底的口味实在是太重了。

素食锅:以各式蔬菜、蕈类、豆制品为主,通常以黄豆芽与笋为高汤底,是吃素的专属。

砂锅类:砂锅鱼头最具代表性,还有什锦砂锅、砂锅豆腐等都有不错的风味。

药膳火锅:以中药材为补,可用排骨、鸡肉为主体,蘸料简单,较强调中药材的滋补效果。

山珍菌汤锅:根据调查研究,用山珍菌吊出的鲜汤里含有大量的微量元素硒、锌、铁,汤中所含的多种维生素又起到了补充水分、滋润肌肤的功效,能保证肌肤不再干燥,美容是菌汤具有的时髦功效,美味、健康、美容,成了当下杂菌汤被宠爱的理由。

可见,火锅原料多种多样,山珍海味、蔬菜皆可入锅,调料也是酸、甜、辣样样齐全。工作之余,一家人围着火锅欢聚一堂,真是其乐融融;好友相聚,情侣聚会,一个火锅,一瓶老酒,窗外天寒地冻,室内温暖如春,真可谓别有一番滋味。

吃火锅要 避免五大误区

误区一:一热当三鲜。

热腾腾的火锅中的美味一夹起来便直往嘴里送,烫得舌头发麻额头出汗大呼过瘾,并美其名曰:“一热当三鲜”。

伤害:口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度,太烫的食物,就会损伤黏膜,而火锅浓汤的温度可高达120℃,取出即吃的东西,很易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。一些本来就有复发性口腔溃疡的人,吃了火锅后容易上火,其口腔溃疡发生机会因此又多出好几倍,或者原有的口腔黏膜炎症出现加重症状。

误区二:半生不熟最鲜美。

为追求鲜嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。

伤害:这样的吃法除了造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。据研究,三种严重的寄生虫病——旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播。

误区三:冷、热混吃求“中和”。

一口麻辣烫一口冰冻啤酒或冰镇碳酸饮料,这是许多人喜欢的火锅吃法,美其名曰“中和”。

伤害:忽冷忽热,对胃黏膜极为不利,极易造成胃肠疾病。另外,碳酸饮料属于酸性饮料,还可能破坏

胃液中酸或碱性的浓度,影响消化酶的分泌,造成消化系统的疾病。

误区四:火锅汤底营养好。把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。

伤害:火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料,又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料,吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外,火锅汤久沸不止、久涮不换,其中的成分会发生一些化学反应,产生有害物质。

误区五:越辣越过瘾。

一提起火锅,又麻又辣又烫的口味总是首选,因为那被辣得大汗淋漓的感觉实在太过瘾了。

伤害:麻辣火锅对胃肠的杀伤力不难想象。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道,接着迅速通过胃、小肠等,严重刺激胃肠壁黏膜,引起胃酸和胀气,除了容易引发食道炎、胃炎外,腹泻也在所难免。有便秘或痔疮“前科”的办公室一族,吃火锅更要嘴上留情。



怎样吃火锅 御寒又不长胖

1.肉食类

火锅当然免不了肉食,但是肉食的卡路里又有低有高,人们可以避免就轻,选择比较低卡路里的食物。下面是一个经常在火锅店出现次数比较频繁的肉食卡路里表,大家可以根据自己需要搭配一下。

低热量肉食(热量/重量):鸭胸脯肉90/100g;羊肉(脊背)94/100g;牛肉(后腿)98/100g;兔肉102/100g;羊肉(胸脯)109/100g;野兔肉84/100g;牛肚72/100g;鸡胸脯肉133/100g;黄鱼(小黄花鱼)99/100g

2.蔬菜类

蔬菜,建议人们在吃火锅的时候多吃点青菜,青菜的卡路里不高而且多吃有排毒的功效,吃罢了热气的火锅,配点凉性的蔬菜还是对身体有益处的。

白菜,也是膳食纤维比

较丰富的蔬菜之一,天气转凉后白菜糖分较足,口感很好,而且现在白菜不是很凉,吃了对身体很有益处。用作火锅青菜,吸足了汤水,吃起来鲜嫩可口。

芹菜,可能吃火锅时用芹菜有点神奇。芹菜大量粗纤维,能增进肠蠕动,借以排出肠内过多的营养成分及代谢废物,有利于减肥和清洁肠腔。

冬瓜,很多人喜欢用来下火锅,其实冬瓜含水量高,含热量很低,有明显的利尿功能,故在清理内环境和减肥上功效显著。

3.调料类

至于调味料,其实各式调料,花生酱、沙茶酱、麻油等等,这些调料都有着超高热量。而且每一种调料都能刺激人的味蕾,使人食欲更加旺盛。其实各位可以选择用醋来代替,至少热量不会那么高。

怎样吃火锅 最健康

1.吃火锅的顺序要有讲究

餐前,先喝小半杯新鲜果汁。餐中先吃蔬菜等素食,然后吃肉等荤食。然后,餐后多吃些水果。一般来说吃火锅三四十分钟后可吃些水果。水果性凉,有良好的消火作用,餐后只要吃上一两个水果就可防止“上火”。

这样,才可以合理利用食物的营养,减少胃肠负担,达到健康饮食的目的。

2.注意卫生

火锅原料多种多样,山珍海味、蔬菜皆可入锅,调料也是酸、甜、辣样样齐全,因此要特别注意原料卫生。由于微生物的污染和食物自身的化学反应可引起食

品外观形状的变化,人们可以通过看、闻、摸的方式判断食物是否变质。如肉类,原来是鲜红色,富有弹性,色泽鲜明,无异味;变质后为红褐色,脂肪变灰色,肉质黏、色泽暗,发出霉变的异味。

3.涮肉有讲究

涮肉时,要注意以下几点:肉片越新鲜越好,如果储存时间过长,其营养成分就会大量损失。新鲜肉片要切薄,若肉片厚,涮时不易杀死寄生虫虫卵,涮的时间过长还会引起营养损失。涮肉时间也不能太短。一般薄肉片在沸腾的锅中烫1分钟左右,肉的颜色由鲜红色变为灰白,才可以吃。

