



创新年夜饭 美味又健康

作为除夕夜“重头戏”的年夜饭是一家团圆之时最引人注目的焦点：怎么吃？去哪里吃？吃什么？才能让家人热闹开心，又吃得健康健康？为此，营养专家为大家的年夜饭支招，让年夜饭吃出新意。

三种菜式1:1:1

营养学专家提醒，在年夜饭餐桌上，传统菜、创新菜和清爽菜的出现比例应遵循1:1:1的原则。

过年图的就是热闹团圆，总少不了一些传统的菜式，鸡鸭鱼肉自然不可少。要保证节日气氛，大鱼大肉此时上桌并无什么不妥，尤其是每家每户的年夜饭都少不了一条鱼，就为图个“年年有余”的好彩头。鸡代表吉祥如意等。专家强调，鸡鸭鱼肉这些荤菜可以占整个菜谱的三分之一，但要注意避免原料重复，尽量让食材更丰富些。

另外三分之一就是创新菜。不管在外面餐馆吃还是在家自己做，可以增加原料的品种，选择一些平时不经常吃的创新菜，比如尝试新的荤素搭配的菜式，或者选取各种鲜美菇类、藻类，既能满足口味多样化的需求，也有益于酸碱平衡。但要注意，餐桌上已有三分之一鸡鸭鱼肉等油腻的传统菜，因此创新菜不可太油腻。

最后三分之一为清爽菜。专家指出，这部分菜式主要为大鱼大肉的传统菜做平衡，所以要少油、少盐、尽量清淡，包括凉拌菜或蔬菜、水果。选择清爽的烹调方法，煎炸烹炒的菜肴不应成为年夜饭的唯一口味，在少数浓味菜肴之外，应配合以更多的蒸、烤、凉拌、清炖等菜肴，可以减少烹调中的油脂数量。但口味可以多样化，放一点辣椒调味，或者醋熘都是可行的。

杂粮最宜当主食

很多人觉得，一桌丰盛的年夜饭不能虎头蛇尾，有丰盛的菜肴还得配上精美的主食，于是偏好于选择一些煎炸的点心当主食。事实上，年夜饭餐桌上，主食应避免选择煎炸方式做成的点心，不妨换成用粗粮和豆类制作的各种点心小食，它们可以提供更多的膳食纤维，还能延缓血糖的上升，减少脂肪的吸收。需要注意的是，这些食品中不



要加入过多的油脂和盐分。

另外，红薯、玉米、南瓜、芋头、山药、荸荠等组成的杂粮筐是非常适合节日的主食小吃。还有，用水果来代替传统的花生瓜子这类燥热食品，不仅能降低发胖的危险，还能清心爽口，起到润燥的作用。

茶饮凉茶 去火解油腻

在全家团圆的日子里，人们常常吃下比平常多数倍的食物。鱼肉吃多后难免会有些油腻，这时饮料恰如其分地缓解了春节期间油腻的口感，因此家家户户年夜饭餐桌上都少不了几瓶饮料。专家提醒，大吃大喝和假期熬夜难免会引起上火，因此选择预防上火的凉茶作为年夜饭饮料是必备选择。此外，优质茶、玫瑰、茉莉、桂花等泡水也是不错的选择。

年夜饭少不了饮酒助兴，但饮酒一定要适当、适度，要注重亲情的团圆，重心应放在谈心交流上而不是斗酒劝酒上。饮酒最好选用黄酒，因为黄酒含有糖分、高级醇、甘油、有机

酸、维生素族等，是营养丰富的饮料。黄酒以温饮为佳，可帮助血液循环、促进新陈代谢，具有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用。烫热喝还可以使黄酒中极微量的甲醇、醛、醚类等有机化合物挥发掉，同时所含的脂类芳香物蒸腾，使酒更加甘爽醇厚、芳香浓郁。

年夜饭推荐菜谱

(可供8-10人享用)

八道热菜：蟹蓉栗子白菜、蚝油草菇豆腐、清蒸鲈鱼、汽锅红枣枸杞乌鸡、蒜蓉紫背天葵、木耳荷兰豆炒山药、孜然洋葱烤羊肉、豉汁蒸扇贝等。

四道凉菜：五福凉菜(拌胡萝卜丝、黄豆芽、萝卜苗、海带丝、粉丝)、盐水毛豆、三文鱼甜虾龙虾片和蜜汁百合南瓜。

两种主食：墨鱼香菇猪肉韭菜饺子、玉米面黄豆面小米面加鸡蛋牛奶蒸成的小窝头。

汤粥：黑芝麻红枣小米粥、紫菜裙带菜海米鸡肉小馄饨。

有孝心的青年，成为其送长辈的称心佳礼。

白沙溪黑茶：一杯在手，一份健康，一份安宁。献给2014我们白发见长的父母。

茶友寄语

喜欢那种白沙溪茶汤静谧坦荡的流泻
那种悠远情怀的张扬，如诗如歌
在岁月里留香，厚实又感动
茶语，浓缩着做人的风骨，一路清香悠扬
不管你是抑郁或失意，一杯在手，总是能品出不同的芳香
漂染了岁月和时空之最，伴随着浓浓淡淡、闪耀在阳光下的琥珀色茶汤
慢慢沉淀，不正好是人生的写意吗。

(王红)



白沙溪黑茶 溪流琥珀三千里，茶洗白沙一万年

最好的物质文明，总有最美的人类记忆，数字与年份给世界上最美好的事物加冕，原生态物质经典因而在这茫茫尘世被发现、被记忆、被回味，成就惊世一瞥中的绝代风华，如路易十三之于1850，茅台之于1915的巴拿马博览会，拉菲之于1982，白沙溪馆藏千两之于2013……

世界被人类深情记忆，物质文明被人类深深眷恋，2013白沙溪馆藏千两的横空出世，是黑茶被时光及人们反复追寻与眷恋的印记。在英伦、巴黎的博物馆里，在古丝绸之路的驼铃与风涛中，世界对于黑茶的记忆与眷恋幸存至今，2013，白沙溪发掘并珍藏这一份化石般的印象，玩味并追索这渐行渐远的岁月。

您的父母收到白沙溪黑茶了吗？

回忆这几年，安化茶人一路从边境来到中原，承载的不仅仅是茶砖块、琥珀汤，更是白沙溪创造的百姓健康福祉，是安化茶人心中那份传承历史的使命，是他们作为茶人骄傲而扎实的梦想。

2014年1月17日，白沙溪黑茶走进了齐鲁晚报精品年货大集，目的便是让这份梦想接地，让健康的金花洒满齐鲁大地。现场白沙溪黑茶的柜台前总是络绎不绝，但似乎是一种神奇的魔力，人们的脚步总会慢下来，想一探究竟。“黑茶是什么茶？”“黑茶与茶马古道之间有什么关系？”“白沙溪黑茶又是什么样的地位？”就在茶艺姑娘一字一句的讲解中，《黑茶知识手册》的字里行间，白沙溪黑茶的故事受到了广泛关注。黑茶降“三高”、“助消化”的保健功效吸引了一大批

日照圣谷山茶业通过“山东名牌”复评

近日，2013年山东名牌产品评选结果正式公布，日照圣谷山茶业顺利通过复评。

据介绍，山东省服务名牌评比是山东省名推委办公室会同有关部门、社会团体组织开展的一项重要工作，旨在进一步繁荣发展服务业、落实省委、省政府加快推进经济结构战略性调整、促进服务业跨越式发展的总体要

求。在此次三年一次的复评中，经过企业申请、资格初审、材料评审、顾客意见调查、现场(暗访)评审以及征询意见等环节的严格复审，圣谷山再次顺利获得山东省名牌荣誉称号。

据了解，早在2010年12月，“圣谷山”就被山东名牌推进委员会和山东省质量监督局联合确认为山东名牌。同时，圣谷山也是较早通过ISO9001:2000国际

质量管理体系认证日照茶企业，是山东省首批通过QS质量认证的茶叶企业。2012年2月，圣谷山更是获得方圆认证集团给山东茶界发出的第一张“有机产品认证证书”，成为山东茶界第一个获得有机认证的茶叶品牌。此次获得“山东名牌产品”荣誉将继续推动圣谷山产业规范化发展，在有机茶园建设、二维码推广、电商开展等方面取得新突破。(王红)

齐鲁晚报

A24

2014年1月21日 星期二
编辑:王红 组版:刘静

山东人最喜欢的健康菜谱 评选结果揭晓

日前，由山东省卫生厅减盐项目办公室主办，山东省疾病预防控制中心和本报承办，山东省烹饪协会协办的首届“山东人最喜欢的健康菜谱”评选活动圆满结束。经过近两个月的投票，最终评选出了“十大山东人最喜爱的健康菜谱”。

本次评选活动是山东省一卫生部联合减盐防控高血压项目中的重要减盐活动之一，旨在通过推广家庭用低盐低油菜谱，逐步降低居民食盐摄入量水平，提高全民低盐膳食知晓率，努力扩大减盐干预覆盖面，探索餐饮行业减盐干预的有效措施。

评选活动历时两个半月，共收到全省读者投票20多万票，最终从公布的22份低盐低油健康菜谱中评选出了“十大山东人最喜爱的健康菜谱”。这些菜谱中使用的食材以我省居民常用食材为主，便于日常采购，同时突出菜品的代表性和创意性，体现了地域特色饮食文化和健康元素。

(本刊记者)

十大山东人最喜爱的健康菜谱

冬瓜排骨	蒜茸菠菜
芥末里脊丝	风味酿豆腐
牡蛎土豆腐	香辣鲤鱼
家常炒藕丝	虾仁豆腐
橄榄油炆西兰花	土豆时蔬丸

10名幸运读者名单

崔雅琴	马宏飞	李立新
王霞	徐刚	史军
侯国生	王华本	石若瑜
冯贵东		

以上获奖读者，主办方将电话通知领奖事宜，敬请期待！

