

“燙菜”，各有特色

編者的話：人們用多元化的烹飪方式，加工着各種食材，以滿足食客們對口感、味道、營養的極致追求，比如，煎炸香酥、燒烤厚味、煲炖鮮濃……而近幾年，“燙菜”開始大行其道，從火鍋到麻辣燙，從冒菜到串串香，看似沒什麼區別，其實做起來大有學問。本期將邀請專家詳解它們的異同，以及到底應該如何健康吃。



火鍋。火鍋的味道看似大同小異，實際上千差萬別。比如，北京有涮肉，川渝有麻辣火鍋，雲南有滇味火鍋，貴州有酸湯火鍋，廣東還有打邊爐……國家名廚、國家中式烹調高級技師郝振江說，由於火鍋鍋底和調料都沒有統一標準，即使同一類型的火鍋，味道也各不相同，可謂“一千家火鍋，有一千種味道”。

總體來說，火鍋就是把各種食材放入兌好的湯中燙熟，再蘸上不同的醬料食用。各地火鍋的主要區別是湯底各有特色，川渝喜辣、貴州尚酸、雲南愛鮮，蘸料也隨之產生區別。郝振江說，所有這些火鍋中，北京涮肉算是較為特別的一種。它講究用白水涮肉，湯底沒有任何味道，食材主要靠麻醬小料提味。所以老北京通常不會把它稱作“火鍋”，而是叫“涮肉”。

火鍋是一種“合家歡”似的餐飲，一桌人圍坐點菜，可以葷素搭配，各取所好。揚州大學旅游烹飪學院食品衛生與營養系主任彭景進一步解釋說，將菜品燙熟的做法，相比炸烤煎炸更加健康，特別是蔬菜類食材，簡單的煮燙方式對其所含的維生素C等營養素破壞較小，也能更多地保留其他營養素。但建議點菜時做好葷素搭配，以較全面攝入營養。即使葷菜，也要兼顧牛羊肉等紅肉和魚肉、海鮮等。

彭景提醒，由於涮煮的時間比較短，原料的安全、清潔更加重要。否則，會有安全隱患。比如蔬菜、畜肉或魚蝦類，若有寄生蟲及蟲卵污染，火鍋的加熱時間和溫度很難將其殺滅。此外，吃火鍋普遍存在高油高鹽問題，即使是以清淡聞名的粵式菜肴，其火鍋常配的沙茶醬，含鹽量也較高，這都不符合健康膳食提倡的“三減（減鹽、減油、減糖）”要求。建議在辣鍋中少涮易吸油的綠葉菜，以防攝入過多油脂；湯料中不加鹽；各種鮮味醬料含鈉多，也盡可能少吃。

火鍋的湯異常鮮美，但卻不適合痛風或高尿酸血癥的人飲用。因為鮮美的背後，是從各種食物原料中溶解出來的呈鮮物質，會大大增加嘌呤的攝入量。

冷鍋串串。乍看起來跟麻辣燙很像的另一種街頭小吃是冷鍋串串。豆皮、蔬菜、蘑菇、土豆片等各種葷素食材被穿成小串展示，食客提前選好，澆上湯汁端上桌。

雖然叫“冷鍋”，但吃的時候，串串並不是涼的，因為這個“冷”指的是上桌無火。郝振江解釋說，冷鍋串串最大的特點是預制食材，即提前將食材煮熟或滷好，再分解成串。

冷鍋串串的獨特之處還在於其特色的保溫方式。盛放串串的餐具，大多是厚陶瓷製成，這種材料可以讓肉串保持比較鮮嫩的口感，既不會像火鍋一樣不小心煮過變老，也不至於因為放涼變硬，食用感受更佳。

一般認為，冷鍋串串最早出現在上世紀80年代中期，同樣源自四川。傳統的街頭售賣方法是將所有預制已熟的串串，浸泡在特色秘制的冷油中，全部用厚陶瓷鍋分類盛裝擺放，並配以不同風味的蘸料碟，供客人自行取食。但現在一些店家也會選擇將預制好的串串放在冰箱中，顧客選好後，再由後廚稍一加工，最後澆上紅油湯汁上桌。

麻辣燙。麻辣燙被認為是火鍋的“變種”之一，也可以說是火鍋的簡化版。由於麻辣燙吃起來不及火鍋那麼“隆重”，更易走進大街小巷。

關於麻辣燙的起源說法不一，但普遍認為源自四川，體現了“川味”香、辣的特點。“燙”在這裏是動詞，與煮、涮的動作類似，都是過水將食材做熟。與火鍋相比，麻辣燙的食材沒有太多改變，但選擇方式有所差別。店家會將同類食材用竹簽穿成串，按串下鍋計價。郝振江說，早期做麻辣燙多用紅湯，煮後自帶麻辣味道，但現在為了吸引更多食客，也提供了白水湯、骨湯等更多選擇，再加上醬料調味。傳統的麻辣燙，精髓不在煮，而在湯料。先將陳湯調好味道，煮沸，然後按照煮熟的快慢程度，分批下入食材至全熟，一起撈出。按照不同習慣，有些店家會在撈出菜後再加一兩勺湯，有些則不加。

麻辣燙屬多次烹飪的餐飲，湯底被反復煮沸，有可能產生一些毒素，對健康不利。此外，

其湯裏可能含有較多嘌呤，尿酸高的人或痛風患者慎喝。

冒菜。有人這樣形容冒菜和火鍋的區別：冒菜是一個人的火鍋，火鍋是一群人的火鍋。但從操作方式來看，冒菜其實跟麻辣燙更像，也是食客選菜、店家後廚加工，二者“同宗同族”，都是火鍋“宗室”的延伸。

冒菜屬成都特色菜，“冒”也是動詞，意思是將新鮮食材放入提前調好的湯鍋，上下提撈幾次，直到“冒”熟。與麻辣燙不同的是，冒菜的備選食材不是用竹簽穿好供顧客選擇，而是像火鍋食材一樣，被切成小塊或小片擺出來，讓客人按喜好來點。冒熟後的食材被一起撈出，倒入調好的配料碗中伴食即可。

除了辣鍋風味，冒菜還有滷味類型和白水類型，前者用近似滷水的香料配湯，味道鮮美，湯底可喝，後者在白水鍋中煮熟，碗內再加香料和香油調味；吃火鍋時，主食多是一些面點；吃冒菜，更多時候會配米飯。

鉢鉢雞。鉢鉢雞，顧名思義，應該是裝在鉢裏的雞，相傳從清代流傳至今，已有百年歷史。鉢鉢雞最早的食材主要是雞肉、雞皮、雞冠、雞爪皮、雞心、雞胗等，被制備調味之後，裝在瓦罐中，故此得名。

隨着時代發展，鉢鉢雞的食材種類比過去豐富了許多，除主要原料雞肉等，還增加了各種蔬菜，以平衡葷素搭配。同是葷素皆有、竹簽成串、提前預制、陶瓷罐盛裝，鉢鉢雞看起來與冷鍋串串極為相似。若論差別，一是鉢鉢雞的葷食基本祇來源於雞，雞肉片、內臟、雞腿、翅膀，全都可以分別成串，冷鍋串串沒有葷食上的限制；二是鉢鉢雞聽起來像熱食，實則冷食，會將經特殊加工後的菜品晾冷，再浸於各種口味的佐料中，祇是偶爾會在冬天特別加熱一下，冷鍋串串的名字像是冷食，實際却是溫熱的。

由於源自四川，鉢鉢雞的核心口味也是麻辣，如今發展出椒麻、五香等味道，以適應大眾口味。

腸道不健康，乳癌擴散快

腸道健康可能會影響癌癥發生。近日，美國弗吉尼亞大學癌癥中心的最新研究表明，不健康的、發炎的腸道會使乳癌變得更具侵襲性，並更快地擴散到身體的其他部位。

在實驗中，研究人員使用了強效的抗生素來破壞患有乳癌的小鼠的天然腸道細菌。結果顯示，這會使激素受體陽性乳癌變得更具有攻擊性。長期使用抗生素可導致小鼠全身和乳腺組織內的炎癥。在這種發炎的環境中，腫瘤細胞更容易從組織中擴散到血液和肺部，這是激素受體陽性乳癌轉移進入的主要部位。

然而，研究者強調抗生素並不危險，乳癌患者或需要抗生素治療感染的任何病人都不應拒絕使用抗生素。畢竟，小鼠不是人，而且需要做更多的研究來確定長期使用抗生素是否與癌癥擴散有關。在這項研究中，抗生素僅僅是一種實驗手段，即用一種簡單的方法來造成微生物群的長期失衡。

在這項研究的基礎上，醫生可以選擇操縱微生物群，來使乳癌患者受益。養成健康的生活方式也有助於培養健康的微生物群，如食用健康、膳食纖維含量高的飲食，多運動和保證充足的睡眠。

避開兩大誤區

孩子更少生病

古人常說：“若要小兒安，三分饑與寒”，這是非常有道理的，但是現在好多家長在養護孩子方面容易陷入以下兩大誤區：

誤區一：過多添衣物

好多父母認為新生兒從母親肚腹而來，不耐寒冷，因此總給寶寶穿厚衣蓋被子，裹三層外三層裹着，天氣稍有點冷房間裏便開暖氣，唯恐寶寶受涼。廣州中醫藥大學第一附屬醫院兒科黎世明教授指出，這種做法是不可取的。

隋代醫家巢元芳說：“小兒初生，肌膚未實，宜舊絮護其背，不可太暖。”黎世明認為，這句忠告提醒父母，寶寶滿月後就宜多出門曬太陽，稍大點就應該多帶到戶外活動，冬天也不要總待在溫室裏，要讓寶寶適當接觸外界的寒冷，適應四時的變化，增強自身抵抗力才能健康成長。

如何穿衣服才能保持寶寶“衣着暖而不過”呢？黎世明建議，一要背暖，二要肚暖，三要足暖，四要頭涼，五要心胸涼。

他解釋，因為背部有肺腧穴位，如果傷風受涼，小朋友就容易出現鼻塞、咳嗽、氣喘等癥狀，所以日常要保持“背暖”；而“肚”為胃腸所居，如果受涼則容易出現嘔吐、腹瀉、腹痛等癥，所以保持“肚暖”有助顧護胃腸；中醫認為足底則有經絡繞行，如果寒從足下生，則會影響全身，所以防寒保“足暖”也很重要；而頭部為人陽氣匯集的地方，過熱則易滿頭大汗，容易出現頭暈頭痛、頭部生瘡、眼赤等癥狀，所以平時保持頭部溫涼就可以了；中醫認為心屬火，過暖則會內外熱盛，容易出現口幹舌燥、睡眠煩躁多汗等癥，所以日常也要常保“心胸涼”。

他建議，一般正常情況下，小兒穿衣服比成人多一件外套或背心即可，以手足溫暖為度，活動或進食時可酌情減衣服，多汗時勤更換衣服或在背部添加汗巾，足部穿襪子保暖，腹部也可適當穿肚兜保暖等。

誤區二：過多喂食

現在好多家長唯恐孩子吃不飽，嬰兒啼哭，不論原因，即予哺乳，毫無規律。黎世明提醒，小孩零食冷飲不斷，不定時進餐，反使飲食積滯，損傷脾胃。

古人言“忍三分饑，吃七分飽”，可謂是至理名言。黎世明指出，一般初生嬰兒可2-3小時哺乳一次，3個月後可延長至4小時一次。小兒可在三餐規律進食前提下稍加一餐。

要使孩子脾胃健康，建議寶寶的日常飲食不要太過肥厚甜膩、辛辣香燥，不宜常以煎炸快餐代替主食，更不要多飲碳酸、冰凍飲料、經常吃零食。規律進餐，每次吃個七八分飽，使寶寶在下一餐進食時有饑餓感，這樣喂養寶寶更合適、更健康。

不記錄運動數據 太在意他人看法

健身房裏常犯十個錯



如今，越來越多的人主動走進健身房管理身材，讓生活更健康。但很多人堅持自己的“健身準則”，最終阻礙了鍛煉效果。最近，“美國讀者文摘網”採訪了運動專家，總結了10個最易在健身房犯的錯。

錯誤一：用力過猛。健身時，總覺得自己節奏是正確的，沒想到跑速過快、時間過長，或是使用健身器材過猛，造成身心疲憊或肌肉拉傷。健身強度應在自己承受的範圍內、循序漸進地進行。

錯誤二：休息太久。若在運動組間長時間休息，心率會下降甚至恢復正常，使你錯過高效燃燒卡路裏的機會。同時，鍛煉也變得輕鬆起來，難以達到健身效果。一般來說，組間休息在30-90秒較好。

錯誤三：不拉伸。很多人在運動前、後不重視拉伸，導致肌肉或韌帶拉傷。適當的拉伸可以防止運動損傷，使鍛煉事半功倍，而且年紀越大越要通過拉伸來保護關節。

錯誤四：太過專一。有些人想練身體某一處肌肉，比如腹肌，於是每天做1000個仰臥起坐，其實這樣並不能獲得完美腹肌，祇會讓身體失去平衡。正確的做法應多做一些複合運動，比如硬拉和下蹲相結合。

錯誤五：不控制飲食。很多人每天運動都可達標，但飲食不規律，吃得比平時多了，導致熱量出入不平衡，越減越肥。

錯誤六：不做記錄。大部分人健身後，很少做記錄，以致忘記可以跑多遠，或是舉多重，也不知道是否進步了，這大大消滅了健身動力。專家表示，跑步後應記錄距離和時間，力量訓練後應記錄器械和重量等。

錯誤七：順序不對。有些人喜歡先做有氧後做無氧，殊不知，這樣容易使後面的力量訓練可使用的能量不足，從而影響鍛煉效果，且容易感到疲勞甚至受傷。正確的運動順序應是先做無氧後做有氧，或在不同的日子進行交叉練習，如周一、三練有氧，周二、四練無氧。

錯誤八：用過的器械沒放回原位。健身房是一個共享空間，用完啞鈴、杠鈴等器械後，要細心地把器材放回原位，以免因掉落傷到自己或他人。

錯誤九：太在意他人看法。很多人在健身房中十分在意別人的想法，以致影響自己的鍛煉效果和信心。比如，看到自己的力量不如別人時，感覺羞愧；或是做一些力量訓練動作時，感覺周圍人都盯着自己，覺得自己動作做錯了。事實上，沒有人看着你，大家都在關心自己的鍛煉。

錯誤十：過度依賴教練。健身教練可以幫助我們取得良好的健身效果，但不是時時刻刻圍着我們轉的，同樣，我們也不能時時刻刻圍着教練轉。若在健身課堂中纏着教練，不僅使教學變得困難，而且會影響其他學員。