

# 在家吃火鍋備啥料

**編者的話：**不管是冰天雪地的北方，還是在濕冷入骨的南方，火鍋都是冬季家庭聚餐的寵兒。在熱騰騰的鍋氣中，三五親友圍爐而坐，守着“咕嘟咕嘟”翻滾的一鍋美食，“各取腹所需，各吃口所長”，溫馨又幸福。唯獨讓人“掃興”的是，火鍋常常和“不健康”掛鉤，讓人心中不太痛快。事實上，祇要注意以下幾方面，美味與健康就能兼顧。

## 湯底，少油少鹽

火鍋最遭人詬病的就是高油高鹽。時下餐飲業最熱門的幾類火鍋中，川渝系火鍋紅油滾滾，偏重咸香麻辣；雲貴系火鍋以酸爽鮮美為賣點，但為了迎合大眾口味，湯底含鹽量也不小；即便以清淡聞名的粵式火鍋，也要蘸着沙茶醬吃，其中就隱藏着很多鹽分。事實上，相比煎、炸、燒、烤等烹飪方式，用水將食材煮熟的做法更有利于保留營養素。因此，火鍋本身是一種健康吃法，祇要選對鍋底和蘸料，一頓營養健康的火鍋就成功一半了。

解放軍總醫院第八醫學中心營養科主任左小霞表示，在外吃火鍋很難控制湯底中的油和鹽，一頓下來容易超標，但在家吃就可以輕鬆地規避掉這些問題。她建議，最好選用清湯鍋底，做起來十分省事：在清水中加入蔥段、姜片、紅棗、枸杞、紫菜、蝦皮等，喜歡鮮味的可以再加些菌菇。覺得清湯鍋底口味太淡的人，也可以用番茄或番茄醬熬制鍋底，但應注意不要額外加鹽。左小霞提醒，這類湯底雖然本身很清淡，但煮了各種食材後，飽和脂肪酸、嘌呤等的含量大大增加，不適合飲用，患有痛風或高尿酸血症的人更要避免。購買成品火鍋底料，建議少放清油包，或盡量將凝固的牛油摻除後再使用；煮食材前最好先撇掉上面的浮油和辣椒；吃火鍋時要隨時添湯，以免水分減少導致鹽分濃縮。

蘸料方面，不論是以韭菜花、腐乳、麻醬為主的“北方組合”，還是蚝油、香油、蒜蓉混合而成的“川渝方陣”，脂肪和鹽的含量都不容小視。左小霞建議用姜末、蒜蓉、香菜等調以香醋和少量醬油，愛吃辣的人可以適當加些小米辣，既能保證蘸料足夠有味道，姜蒜又能起到促進胃液分泌、抑菌抗病毒的作用。

## 葷菜，人造肉丸要慎選

葷菜常常被當作火鍋的“重頭戲”，肥牛、肥羊、午餐肉或各類丸子總要點上幾大盤才過癮。然而，正是人們對其過度偏愛，導致火鍋變得不可



够健康。

左小霞介紹說，肥牛、肥羊等肉類飽和脂肪酸含量高，肥腸、腦花等膽固醇、嘌呤含量驚人，過多食用不僅容易長胖，還不利于心腦血管健康；午餐肉、香腸和魚丸、牛肉丸等火鍋丸本身就含有大量肥肉或澱粉，加工過程中又添加了少鹽，營養價值低，不建議多吃；市場上的毛肚、百葉、黃喉等內臟類葷菜，存在用火碱和甲醛“美化”過的風險，可能傷害神經系統和消化系統。建議葷菜最好選擇瘦一點的牛羊肉，人均控制在2兩以內，也可以用魚蝦貝蟹代替部分牛羊肉，保證優質蛋白質、礦物質攝入的同時又降低了能量。需要注意的是，由於羊肉成本較高、產量較低，市面上有些“羊肉卷”雖然看起來肥肉少，實際上是混入較便宜的鴨肉壓制而成。除了購買時留心看配料表，還應注意色澤、紋理等性狀：真羊肉的肉質細膩，紅白相間呈“大理石”紋狀，解凍後肉質雖軟但不散，下鍋後縮水不太明顯；壓制的羊肉質地較粗糙，紅白相間條紋不明顯或條紋較粗，涮後收縮明顯甚至碎掉。

左小霞還提醒，葷菜一定要煮熟煮透，不可貪圖鮮嫩稍燙一下就撈出來。肉類、海鮮等可能帶有寄生蟲卵或致病菌，短短幾分鐘很難被燙死，易引起胃腸道疾病。此外，夾盛生食的餐具要與熟食區分開，以免生熟交叉污染。

## 素菜，是肉的四倍

很多人在家吃火鍋是“有啥涮啥”，蔬菜種類寥寥無幾，總量不足。左小霞建議，吃火鍋要充分發揮水煮的優勢，多涮一些素菜，與葷菜比例約為3:1，種類盡量豐富些，注意均衡搭配，可包含綠葉菜類、根莖類、菌菇類、海藻類、豆制品等。

菠菜、白菜、茼蒿等綠葉類蔬菜含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維、植物化學素，都是人體不可

或缺的營養素，並且熱量很低，多吃有益健康，但不建議在辣鍋中煮；蘿卜富含糖化酵素、芥子油和膳食纖維，有助促進腸胃蠕動，分解澱粉和脂肪，具有消食解膩的作用；蓮藕含有鞣質、黏液蛋白和膳食纖維，能增進食慾、去油解膩，還可以與肉食溫涼互補，非常適合涮火鍋；筍類富含B族維生素，低脂、低糖、多纖維，有助消化、防便秘，但胃腸疾病患者最好少吃；蘑菇有“植物肉”的美譽，除了蛋白質含量豐富外，它還包含大量維生素和礦物質、菌多糖，口感較其他蔬菜嫩滑細膩且能提高免疫力，而豆制品含豐富的鈣和優質蛋白質，兩者都是不喜肉食的人吃火鍋時的“最佳選項”。

多數人吃火鍋喜歡先下肉或海鮮，等湯底“鮮”了再煮菜。但這樣很容易造成肉類攝入過多，占用了素菜的份額，不妨調換下順序或同煮同吃，不僅能“柔和”地調動起胃腸工作，還能為素菜“留肚子”。

## 主食，首選薯類雜糧

吃火鍋的時候，主食要麼被忽略，要麼最後煮面條吃。左小霞表示，如果不吃澱粉類食物，營養就不夠均衡；最後煮面條，則會把湯底中溶解的油脂、嘌呤、亞硝酸鹽等一同吃進肚子，加重胃腸、肝腎負擔。

建議火鍋吃到一半時煮些雜糧面條或吃幾口雜糧飯，既保證了碳水化合物的攝入，又能保護腸胃。還可以選擇土豆、芋頭、山藥、紅薯等薯類食材，稍微燙一下爽脆可口，煮久一點則軟糯入味。它們幾乎不含脂肪，並且澱粉含量豐富，易產生飽腹感，有助控制食慾，進而減少葷菜攝入；薯類中豐富的膳食纖維能夠潤腸通便，減少身體對脂肪和膽固醇的吸收；“高鉀低鈉”的特點，使土豆、紅薯等比精米白面更有益心血管健康。

## 飲料，避免甜和涼

在熱鬧的火鍋席上，少不了推杯換盞，一大口冰爽的啤酒或汽水下肚，油膩熱辣似乎“一掃而空”。不過左小霞提醒，一冷一熱交替會強烈刺激胃部，甚至導致胃痙攣；火鍋中常涮的海鮮、動物內臟、菌菇等嘌呤含量都比較高，大量飲用啤酒會造成尿酸在血液中沉積，易引發痛風，其中的酒精還會破壞胃表面的黏液保護層，加重胃腸不適；汽水糖含量往往較高，很容易讓一頓火鍋的熱量“黃燈”轉“紅燈”。

解渴、解膩、解辣其實並不難，家中最“樸素”的常溫白水就能搞定，如果覺得白水乏味，可加些檸檬片或綠茶。有條件的還可用烏梅、山楂乾、甘草、陳皮等自製酸梅湯，酸甜可口，能促進消化液分泌，健脾開胃。此外，無糖或低糖牛奶、酸奶和豆漿等植物蛋白飲料有利于保護胃黏膜，也是火鍋好搭檔。若實在想喝冰的，最好小口慢飲，嘴裏多含一會兒，盡量拉開與熱食攝入的時間間隔。

## 老人飲食不健康，易患眼病

近日，美國紐約州立大學布法羅分校發布研究提示，食用大量紅肉和加工肉類、油炸食品、精制谷物和高脂乳製品等不健康食品的老人，患上黃斑變性眼病的風險比普通老人高出3倍。

黃斑變性是一種不可逆轉的眼部疾病，其嚴重影響視覺功能，妨礙患者的日常生活，降低老人的晚年質量。研究人員考察了近300名老人在18年隨訪期內

患上黃斑變性的幾率，並結合了66種不同食物的相關數據。結果顯示，即使一開始眼部沒有任何問題的老人，在長時間保持不健康飲食後，患上黃斑變性的幾率會大大增加。

研究人員提醒，健康飲食對老人視力保護至關重要。對於已經患有早期黃斑變性的老年朋友，就更要避免上述不良食品的攝入，平時多吃果蔬。

## 如何迅速適應新環境

人的一生就是一趟不斷變動的旅程，我們常常需要離開熟悉的環境，努力適應陌生的新情境。面對種種變化，有的人可以迅速適應並享受新的生活，而有的人則需要花很長時間才能慢慢接受，還有的人甚至會出現適應障礙，因為生活改變或環境變化而痛苦萬分。人的適應力為何大不同？

影響適應力最大的一個因素是認知歸因。我們如何理解當下的事件，決定了我們會產生什麼樣的情緒以及做出什麼樣的應對。在面對新環境中的壓力時，有三種不良的認知歸因會阻礙我們：個體化、泛化、永久化。個體化是指，將不良的事件歸為自己的問題，比如職位變動初期無法很好完成工作時，將這個結果解釋為“我沒能力，我很蠢”；泛化是指一件事不順意時，認為所有的事情都會是這樣的，比如在感情中受到挫敗，就覺得自己在其他方面也失去信心；永久化是一個人認為壞事出現了，就永遠都無法改變，例如遭到上司批評後，就覺得上司會一直看不起自己。這些看問題的方式，都會把當下的難題放大，讓我們變得無能無力，失去信心。

一個人對負面情緒的接納度，也會影響適應性。在適應新環境的過程中，難免會產生負面情緒，如不安、焦慮、害怕、沮喪……如果我們不願意接受和承認這些情緒，而是一直排斥或逃避，用以往的行爲模式來應對，就很難全身心地投入到新情境中。比如對於新晉媽媽來說，適應新的身份並不是一件容易的事，為了回過新的家庭模式和孩子養育過程中帶來的負面情緒，有些新手媽媽試圖拒絕母親身份，堅持用孩子出生以前，甚至結婚以前的模式來生活。然而心理狀態與現實情況脫節並不能真的幫助我們，祇會讓我們對適應現狀越來越沒有信心。

社會支持網絡也會影響我們面對變動的表現。社會支持網絡是指能夠讓我們獲得情感支持、物質支持（包括物資、金錢和服務）、信息及陪伴的社會網絡。一個人的戰役總是最難打的，團隊合作則會讓事情變得容易很多。因此，社會支持網絡越好，我們越容易適應各種變動和意外；身邊能夠提供幫助的人事物少，我們面臨變動時迅速適應的難度就會很大。

如果你正因為適應新環境而壓力重重，可以：1.試着重新看待讓你感到困難的事件，它不代表你的能力和本質，它祇是暫時且可控的；2.接受負面情緒，允許自己做不到，允許自己感到困難和沮喪；3.學會求助，相信自己可以得到幫助，相信他人願意在力所能及的範圍內給予你關心。

## 稻米，在日本曾經是奢侈品



說起品質大米，不少人首先想到的是日本大米。既有“煮飯仙人”村嶋孟，匠心50年祇為煮好一鍋米飯；又有飯團塞一顆酸梅，米飯滴幾滴醬油、打一顆生雞蛋的尋常飲食。對日本人來說，一碗好米飯就是人間美味。他們對稻米的這份虔誠，讓人不禁疑惑，“難道從古至今，稻米一直影響着日本人嗎？”其實不然。

19世紀末，瑞士植物學家阿方斯·德康多爾、前蘇聯學者尼古拉·瓦維洛夫都曾大力鼓吹“水稻起源于印度”，國際上也一度以此作為定論。但1987年，浙江餘姚的河姆渡遺址中，挖出約150噸稻殼，比印度早了好幾千年；1999年，我國江西萬年仙人洞發現了約1.2萬年前的水稻細胞“植體”化石。這表明，早在1萬年前，中國長江中下游地區就開始耕種“野生水稻”，讓世界承認水稻起源于中國。當時種植的水稻還在“野蠻生長”，逐漸馴化的過程中，人類社會也從采集、狩獵變

成耕地、種田的生活；在約距今4000~6000年間，“種水稻”已經完全取代了采集狩獵。這也代表着，當時的人們不在四處漂泊、居無定所，而是有了固定的住所和種植的土地。

據考證，大約在公元前三世紀前後的日本繩紋文化後期，日本人還要去采果子、捕獸禽、撈海魚，過着“靠天吃飯”的日子。直到這時，水稻由東亞大陸傳至日本九州一帶。因當地氣候、溫度、雨量與我國江南地區十分相似，適宜種植水稻；但因丘陵地帶眾多，可供種植的土地少，產量也小，稻米算“奢侈品”，沒能成為平民百姓飯桌上的食物。日本江戶時代（我國明清時代）民謠中的“早稻米，泥鰍湯”，說出了當時日本人民的理想生活。後來，通過學習種植技術，日本稻米產量增加，米飯慢慢進入尋常人家，飲食也開始“以米為中心”。在他們的飯桌上，米飯叫“御飯”，“御”曾是專用于天皇的敬語，可見稻米的神聖地位。如今，稻米有着各種各樣的料理形式，比如鏡餅（年糕）、壽司、飯團。

山東大學營養學教授、中國營養學會理事蘭新英表示，稻米谷皮富含纖維，促進胃腸蠕動，胚芽富含蛋白質、B族維生素等，胚乳主要含碳水化合物，為人體供能。但如今，擺上餐桌的大米通常經過大量加工，去除了谷皮和胚芽，營養價值大打折扣。從營養角度來講，為了不讓大米流失更多營養，大家最好不要反覆淘洗或搓洗大米，否則維生素更多被“洗掉了”。此外，米飯雖好，但也不能貪多。單純的白米飯非常容易消化，易導致餐後血糖迅速上升。煮大米粥或蒸米飯時，可以加上部分糙米或其他粗糧，比如小米、高粱、玉米、綠豆、燕麥、薏米等，粗細搭配，營養更全面。