

六道名菜學吃雞 國人“吃雞”地圖

編者的話：中國有句俗話，叫“無雞不成宴”。自古以來，雞就是百姓生活離不開的一道菜餚，雖然比不上牛羊野味的奢侈，卻以平易近人的姿態走進千家萬戶。人們對“雞”的熱愛，成就了一道道名饌珍饈，標記在中國食客們的美食地圖中。

江西三杯雞：香味濃郁

三杯雞是江西地方傳統名菜，相傳南宋末年，抗元名臣文天祥被俘之後，曾有江西同鄉的阿婆入獄探望，提了一隻雞、一壺米酒，當場殺雞以三杯米酒煨成饌，為其送行。此後幾經改良，“三杯雞”的配料變成了一杯酒、一杯醬油和一杯豬油，同樣不放一滴水，以小火慢燉而成。

這道菜通常選用三黃雞制作，先將雞肉焯水洗淨，切塊腌制，然後把雞肉和調料煸炒出香味，放入砂鍋中，加香菇、生抽、老抽等配料和調料，小火燜燉，大火收汁。成菜後，肉香味濃，甜中帶咸，咸中帶鮮，口感柔韌，咀嚼感強。

江西省營養學會副理事長鄧澤元點評：制作這道菜一定不要放水，也不需要額外放鹽。放入米酒能讓菜肴香氣更濃郁，風味更獨特，還有去腥的效果。

雲南汽鍋雞：湯甜肉鮮

汽鍋雞屬於滇菜系，被評為雲南十大經典名菜之一。其獨特之處在於“鍋”，早在200多年前，汽鍋雞就在滇南一帶流行。

汽鍋雞的做法是，將仔雞洗淨後切成小塊，鋪上火腿片、冬筍片、冬菇片、姜片，加紹酒、鹽，蓋好鍋蓋。汽鍋置於一放滿水的湯鍋之上，用紗布將縫隙堵上，再放到火上煮。湯鍋的水開後，蒸汽就通過汽鍋中間的汽嘴將雞逐漸蒸熟。兩三個小時後，汽鍋雞就好了，其中雞塊鮮嫩，湯汁甜美。如用於食療，可分別加入一定數量的蟲草、人參、田七蒸制。

雲南省營養學會理事長李燕點評：汽鍋雞匠心獨具，用蒸汽“提煉”出雞肉的鮮甜，最大程度保留雞肉的營養，雞湯中含有多種游離的礦物質和可溶性的營養素。為起到更好的食療功效，還可以替換為烏雞，加入一些菌類和珍貴的食材，如鬆茸、雞樅菌等。

四川口水雞：麻辣開胃

口水雞又名紅油雞片，雖然是一道涼菜，但在川菜譜中舉足輕重。口水雞的特色就是佐料豐富，集麻、辣、鮮、香、嫩、爽於一身。

口水雞的做法與廣東白切雞有相似之處，都需要先將雞肉焯水煮熟，再立刻冰水過涼，但口水雞需要加一層鮮紅油亮的辣油，也是這道菜的靈魂所在。四川人“無辣不歡”“善調麻辣”，吃雞也不例外，煉紅油是這道菜最重要的一道工序。具體做法為，將加熱到100℃-120℃的菜籽油分多次倒入搗碎的幹辣椒面中，之後加入其他香辛料靜置24小時以上，此時的紅油色澤紅亮、香氣柔和。

四川旅游學院烹飪學院副院長辛鬆林點評：川渝地區潮濕多雨，當地人吃辣能夠驅散體內濕氣，辣味本身還可以促進腸胃蠕動，增進食欲。

但吃辣要適度，以免上火。此外，紅油高脂肪高熱量，需要控制體重的人要少吃。

廣東白切雞：原汁原味

“沒有一隻雞能活着走出廣東”，當地的這句俗語足見廣東人對雞的喜愛。廣東人吃雞講究“食之本味”，“雞有雞味”是對一隻雞最高的評價，吃的就是一個“鮮”字。

從做法來看，最為經典的吃法是“白切雞”，能最大程度還原本真滋味。白切雞看似簡單，卻對湯底的時間和溫度掌握極為嚴格。從沸水“浸雞”下鍋“三提三放”，到拿出後立馬“過涼”，雞皮與雞肉纖維經受著冰火兩重天的考驗。在此過程中，鮮味與汁水被牢牢鎖住，這樣制作出來的雞肉細嫩緊實，雞皮嫩黃緊致，彈性十足。

南方醫科大學中西醫結合醫院營養科主任張廣煥點評：白切雞做法簡單，“三提三放”不但對維生素、氨基酸等營養成分的破壞很小，還能讓肉吃起來有“剛熟不爛，皮脆肉嫩”之感。需要提醒的是，帶血絲的白切雞食品安全風險較大，如果在家自己做，最好將雞肉在沸水中多燙一會兒。

新疆大盤雞：搭配全面

新疆大盤雞起源於20世紀80年代後期，主要用料為雞塊、土豆塊、辣椒，配皮帶面烹飪而成，其色彩鮮艷、爽滑麻辣，辣中有香、粗中帶細。

制作方法上，大盤雞盡顯西北豪放粗獷的氣質，整隻雞剝成塊，一起與土豆、青椒、洋蔥等切塊入鍋爆炒，放入蔥姜、蒜、料酒、生抽、紅燒醬油、鹽，爆香後加入足量水，大火燒開後小火燉20分鐘，加入土豆再燉10分鐘，最後放入青紅椒、洋蔥大火翻炒收汁。制作好的新疆大盤雞香辣鮮美，吃著大快朵頤，雞塊有嚼勁，土豆軟糯甜潤，再配上具有西北特色的皮帶面，更是一個爽，將新疆人的豪放展現地淋漓盡致。

新疆營養學會理事長李莉點評：大盤雞食材種類豐富，營養比較全面，有肉食、主食、蔬菜。吃上一份大盤雞，基本不需要吃其他菜肴了。喜歡酸甜口的，可在出鍋前，加些西紅柿。

江蘇叫花雞：骨酥肉嫩

最江湖的吃雞方法，要數“叫花雞”了。相傳朱元璋帶兵打江山時，跑了三天三夜，筋疲力盡，饑餓難忍，遇到一位叫花子在烤雞，朱元璋邊吃邊贊不絕口。金庸先生的《射雕英雄傳》裏面，叫花雞是洪七公的最愛。

叫花雞流傳至今，有了很多復雜的做法。不過，萬變不離其宗：新鮮的雞拔掉雞毛、去除內臟洗淨後，加調料腌制2小時。外面裹一層荷葉，最外面加上一層封泥，扔到炭火中煨烤。為了增加烤制時肉質的香氣，有的還在黃泥中加入稻穀、酒曲、鬆針等，突出稻米香、酒香、鬆柏香。叫花雞烤熟後，砸開封土，撥開荷葉，色澤棗紅明亮，荷香撲鼻，骨酥肉嫩。

揚州大學食品科學與工程學院副教授馬健鷹點評：叫花雞的制作方式可以讓食材受熱均勻，更好地保留雞肉本身的營養，同時讓肉質更加軟爛。荷葉可吸收多餘油脂，為雞肉增香不少。



水果當飯不長肉 拒吃主食就能瘦

錯誤“管住嘴”減不了肥



“管住嘴，邁開腿”是公認的減肥法寶，但真正兩者都做到並且做對的人少之又少。尤其在“管住嘴”上，誤區不少。

誤區1.不吃主食有助減肥。 主食的主要成分是碳水化合物，它在有些人眼中却是減肥的大敵。低碳水化合物的優點是減肥速度快，但缺點也很明顯——反彈快，一旦恢復正常膳食，體重很快就會上來，這樣的減肥方式較難維持。並且，長期不吃或主食攝入不足的人，容易出現情緒抑鬱、沮喪或暴躁、失眠、記憶力下降，口臭、體味難聞、消化吸收能力下降等癥狀。其實，減肥需要控制的是碳水化合物的“質”，而非單純限制它的“量”：用一部分全谷雜糧代替精白米面，有助增強飽腹感，控制體重，同時還有限制“添加糖”的攝入，比如餅乾、蛋糕、甜飲料等。

誤區2.不吃早餐能減肥。 很多人認為，不吃早餐可以減少熱量攝入，從而有助減肥。研究結果恰恰相反：規律吃早餐不但可以減少肥胖，還可以減少患糖尿病、心血管疾病的危險。吃過早餐後人體內的飢餓信息會減少，讓人感到滿足和飽腹的信息會增加，有助減少飢餓感。一頓健康合格的早餐至少應包括以下幾類食物：谷類食物，如面條、饅頭、面包等；動物性食物，如肉類、蛋類、奶制品等；還有富含維生素C、可補充膳食纖維的蔬果；若再吃些鬆子、杏仁等堅果更好了。

誤區3.想減肥，脂肪攝入越低越好。 不少人信奉

“吃啥長啥”，多吃脂肪就會長肥肉。這種觀念是錯誤的。減肥≠低脂，這是近幾十年營養學研究的一致結果，比如，“地中海飲食”就是一種高脂肪的飲食，却是最健康的飲食之一。脂肪雖然能量密度高，但升糖指數低、消化所需時間長，所以祇要適量、搭配合理，脂肪也是減肥利器。況且健康的脂肪（橄欖油、深海魚、堅果）含有更高的不飽和脂肪酸，對心血管疾病有益。需要注意的是，隨著“低脂”概念的流行，很多食品廠家會利用“低脂”作為賣點，低脂酸奶、低脂飲料比比皆是，而細看食品標籤，這些“低脂”食物，糖的含量超高，並且有很多增稠劑、着色劑，這些食物反而是減肥的大敵。

誤區4.水果當飯吃能減肥。 水果富含糖分、維生素、礦物質和膳食纖維等，但缺乏脂肪、蛋白質和脂溶性維生素，長期拿水果當飯來減肥，容易營養不良和貧血。更關鍵的是，靠吃水果減不了肥，反而有可能增肥，因為長期大量吃水果，會造成身體代謝紊亂，蛋白質嚴重不足。祇要恢復正常飲食，身體就會急于把失去的蛋白質補回來。而蛋白質在體內並不是幹粉狀態，一斤蛋白質要結合兩三斤的水分。所以，蛋白質增加的結果，是體重飛快反彈回來。中國營養學會建議，健康成年人每天攝入200~350克水果比較適宜。一個中等大小的富士蘋果去核約200克，一根香蕉去皮後約120克。

誤區5.多吃蛋飯質能增加肌肉。 蛋清、雞胸肉、蛋白粉等高蛋白食物是很多人眼中的增肌神器，但如果主食吃不夠，再怎麼運動也不能增肌。運動中的能量供應主要來源於糖原和脂肪酸，當碳水化合物不足時，糖原儲備就會減少，人體會首先利用蛋白質去合成碳水化合物解能量供應的燃眉之急，當能量供應充足後才會將蛋白質用於肌肉合成。如果沒有足夠的碳水化合物，花大價錢補充的蛋白質、蛋白粉就都變成了你想要戒掉的葡萄糖，起不到肌肉合成的作用，所以力量訓練後補充碳水化合物和蛋白質的混合食物是最適合的。比如紅薯+雞蛋這樣的復雜碳水化合物+蛋白質的組合是運動後最佳的補給。同樣的還有雞胸肉+南瓜、瘦牛肉幹+香蕉等。

膝蓋痛不都是關節炎

膝痛六個常見原因

冬季天寒地凍，很多人的活動量驟減，有時在上下樓過程中、久坐或久蹲起立後，感覺到膝關節隱隱作痛。引起膝痛的原因很多，以下這些為常見病因，經常膝痛的人可以對照參考。

骨關節炎。典型的表現是久坐或久蹲後起立、上下樓時，關節疼痛明顯，休息後緩解。除了關節腫痛、活動受限，在X片上還可以看到關節間隙變窄、骨刺增生和關節變形。建議：1.減少騎車、爬樓等磨損性活動。2.貼敷膏藥，口服非甾體類抗炎藥、營養軟骨的藥物。3.病情嚴重者，需行關節鏡、關節置換術。

膝關節內游離體。走路時突然出現腿發軟、關節卡住感，維持在一個姿勢不能動彈，輕輕抬腿并甩一甩，卡住的感覺消失，這是關節軟骨磨損脫落後形成游離體，被卡在關節間隙中所致。建議：少量的游離體不予處理，膝關節經常出現卡壓並影響生活者，可接受關節鏡微創治療，將游離體取出。

慢性滑膜炎、滑囊炎。滑膜炎的癥狀為膝關節慢性疼痛和腫脹。關節鏡下可見滑膜積液、滑膜增生、肥厚甚至發炎。滑囊炎患者曾有外傷、受寒史，表現為膝蓋骨上方或上脛骨內側疼。膝關節內側的肌腱下面藏有潤滑關節的囊性結構，如有外傷或受涼，此處易發炎疼痛。建議：1.休息，避免劇烈活動。2.避免過冷或過熱刺激。3.局部貼敷活血化癥膏藥。4.口服抗炎止痛藥物。

髌骨異常。髌骨軟骨磨損、髌骨移位等，會導致活動後膝關節酸痛無力，甚至出現髌骨向外脫位。建議：1.休息，避免劇烈運動。2.口服止痛藥、營養軟骨藥物。3.尋找專業醫生評估髌骨功能。

假性痛風。一種名為焦磷酸鈣雙水化合物的晶體沉積於膝關節引起的疾病，發作時腫脹疼痛、皮溫高、功能受限。X線片表現為半月板、關節軟骨面鈣化。建議：1.適當休息，服用非甾體類抗炎藥。2.必要時抽取關節液。3.關節破壞重、治療無效者，可考慮手術治療，如將滑膜切除。

髌關節病變引起的牽涉痛。因為許多肌腱的相互連接，某些髌關節病變（如股骨頭壞死、髌關節結核等）首先表現為膝關節疼痛的癥狀。建議及時尋求專業醫生診治，避免漏診、誤診。