

疫情防控期间,尽量不聚会、不聚餐、不出门是每个人的义务。少出门,宅在家里,吃什么、怎么吃,饱腹之余还能提升自身免疫力?近日,本报记者采访了国家一级营养师爰荣和76岁高龄的中国烹饪大师刘东来,请他们为大家支支招。



国家一级营养师爰荣是黑龙江省营养师协会会长,她说:“疫情期间,除了要坚持戴好口罩、勤洗手、做好消毒等,还要保持室内常通风,增加有氧运动,更要在饮食方面多注意,确保摄入均衡营养,提高免疫力。”

□文/本报 本报记者 孟薇

国家一级营养师爰荣 注意搭配 均衡营养 提高免疫力



爰荣表示,尽量多用新鲜干净食材,可适量储备耐贮存的食材(如根茎类果蔬等),尽量不囤积易腐烂的食材(如绿叶蔬菜等)。避免接触活畜禽,远离野味。生食水果和蔬菜,一定要清洗干净。超过保质期的食品坚决不吃。她还建议,处理生食和熟食的用具(如砧板、刀,非一次性碗、盘、筷子等)一定要分开。在家做饭前和做饭后,都要用流水洗手,厨房用具用后要及时清洗或消毒,最简便的方法就是“用开水烫”。在加工禽、肉、蛋、奶等食物时,要充分烧熟煮透。尽量少制作凉拌菜。老、弱、病、孕产妇和免疫力低下者,都属于高危人群,更要注意饮食安全和膳食营养。

爰荣说,在食品贮存方面,购买回家的预包装食品,要按照

标签说明的贮存条件和温度进行存放,并在保质期内食用。食物原辅料要根据其不同特点和要求,选择在常温、通风、冷藏(0~5℃)或冷冻(-18℃)条件下存储。所有熟食和容易腐败变质的食物,应及时冷藏或冷冻,并尽快食用完。生食和熟食应分别放入专用的密闭容器或包装袋中,在冰箱存放时避免生熟食互相接触。冷冻贮存的食物应尽量使用独立小包装,避免反复融化和冷冻导致变质。尽量根据用餐人数,制备当餐食物,少剩或不剩饭菜。如有剩菜剩饭(包括一次吃不完的散装即食食品),应晾至室温时放入密闭容器或包装袋冷藏储存,再次食用前要彻底加热。

在营养均衡方面,要保证营养合理搭配。合理膳食可以改善人体免疫状况,增强对疾病的抵抗能力。日常饮食应食物多样,荤素搭配,谷豆混吃,蛋奶兼顾,果蔬充足,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养的供给。要保证每天喝足量的水,以促进身体的新陈代谢。要保证吃动平衡,三餐要有规律进食,切忌暴饮暴食,保持适量运动。



67岁的中国烹饪大师刘东来深谙养生之道,至今未离开烹饪一线。针对读者关心的“同样的食材为什么我做出来的就不好吃?”“烹饪过程中有什么技巧,可以最大限度锁住营养?”“如何运用更简便的烹饪技巧和调味料,搭配更有营养的食材,烹饪出色香味俱佳的美食?”等问题,他总结了简练易操作的烹饪秘笈,并“做”出两道好菜,以饯读者。

西兰花 素炒胡萝卜

主要食材:西兰花、胡萝卜、蒜。
调味配料:植物油、花椒粒、盐。

制作方法:
第一步:西兰花去蒂改刀成小朵,胡萝卜去皮切片,大蒜去皮切片(或蒜末)备用。
第二步:锅里加水烧开,水中加适量盐和植物油,放入西兰花、胡萝卜依次焯水约1至2分钟断生后,捞出沥水。

第三步:锅里热油,放入花椒粒、蒜片(或蒜末)爆香,依次放入西兰花、胡萝卜,加盐迅速翻炒出锅。

大师提醒:西兰花富含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素,营养成份位居同类蔬菜之首,被誉为“蔬菜皇冠”;胡萝卜不仅富含胡萝卜素,还富含维生素B1、维生素B2、钙、铁、磷等维生素和矿物质。这道菜最关键是在第二步,焯水的过程中首先要掌握好温度和时间,既要达到“断生”的目的,又不能焯过火,如果焯大劲儿了菜就不脆了,青菜软塌塌的会影响口感。其成品爽口清脆,营养丰富,这道菜的点睛之笔在于花椒粒和蒜片的运用,入口椒香与蒜香混合着青菜的原味,妙不可言。



绿萝卜 牛丸汤

主要食材:绿萝卜、牛肉馅。
调味配料:鸡蛋1个、海米、生抽、料酒、十三香、盐、香油。

制作方法:
第一步:绿萝卜去皮插成萝卜丝备用;
第二步:牛肉馅放入盆中,将鸡蛋打入盆中,然后依次放入适量海米、生抽、料酒、十三香、盐、香油,搅拌均匀。
第三步:将擦好的绿萝卜丝放入锅中,加水至没过萝卜丝即可。
第四步:开火,一边加热一边下丸子。
第五步:所有丸子下好后,锅中加盐,开锅同熟。

大师提醒:俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”,萝卜又号称“小人参”,非常有营养。这道菜最关键是在和馅儿的过程中,一定要向顺时针一个方向搅拌,这样最后下入锅内的丸子易于成型,不容易散花。



松花江上,长岭湖面,一顶顶颜色各异的小帐篷里,小马扎上拿着小鱼竿的垂钓者,津津有味地守着一个或多个小冰眼——

冰钓寒江

□文/摄 本报记者 张澍



李利钓起一条虹鳟鱼。



守着冰眼,垂钓。

每到冰锁大江的时节,哈尔滨市滨北桥下的松花江上、长岭湖湖面,就会出现一顶顶颜色各异的小帐篷。里面的人坐在小马扎上,拿着小鱼竿,守着一个或多个小冰眼,津津有味地垂钓着。

冰钓,是近些年开始在我省这样的极寒地区流行起来的。有条件的垂钓人,买顶棉帐篷,再买个酒精炉或是小煤气炉,一台小电钻,一条一平方米见方的地垫,几根小鱼竿、鱼线及红虫,花费一千多元,就可以垂钓寒江了。缺少条件的爱好者,把竹竿子插进冰眼固定,四周罩上塑料布,一样避暑挡寒。晴天时坐在里面,不用取暖设备,温度就能达到16℃以上,完全可以坐里面钓上一天。

省休闲体育运动协会秘书长李利,有冰钓经历近20年,据他介绍,“哈尔滨是全省冰钓中心,常年参加冬钓的钓友上千人。往年,我们配合省里赏冰乐雪的号召,都会组织百名钓友参加冰钓比赛。”

关于哈尔滨冰钓的起源,李利说应该是在2002年前后:“我们一帮人在松花江上冬捕,起完网了,感觉还没过够鱼瘾。我就拿着杈子做的鱼竿,把鱼线拴起来在冰窟窿里尝试钓鱼。还真有鱼上钩,是条小‘白漂子’。”第二天,李利背着冰镢子、拿着钓具又到钓起小鱼的江面,坐在马扎上钓了一小天。开始时经验少,只能钓上些“葫芦籽”“小白鱼”等小杂鱼。随着经验慢慢增加,鱼越钓越多、越钓越大,他曾经钓过一条5斤多的大鲤鱼。

江上风大,李利就在身体周边挡上一圈塑料布,一遇大风,塑料布撑不住,李利干脆把夏天用的帐篷拿来,坐在里面钓。遇到阴天,帐篷里挺冷,李利就拿来酒精炉点起来,小小的空间马上就暖和了。脚下再踩上泡沫垫隔寒,可以舒舒服服地坐着钓上一小天。“我算是哈尔滨最早的冰钓者。”李利说。



钓者收获的鱼。

中午,冰钓者可以在帐篷里使用酒精炉煮面、煮冻饺子。发展到后来,开始使用小煤气炉取暖,火力充足,钓友就带来羊肉片、肥牛片,还有各种蘸料,中午就在帐篷里,守着钓眼,涮锅子。有时还打开瓶啤酒或是倒上二两白酒,方寸之地,也要舒舒服服吃上一顿,任帐篷外雪落江寒。

李利介绍,哈尔滨冰钓基本都是野生鱼为主,养殖鱼尤其是养殖的大型鱼在冬天不喂食后就不开口咬钩。野生鱼则不同,一年四季都张嘴吃食儿。李利总结出三种情况最容易出鱼:节气前、雪前、大晴天。“节气转换前的一两天,比如冬至之前的一两天,鱼肯定好钓。还有就是下雪的前一天,鱼也好钓。在家看天气预报,明天哈尔滨有大雪,马上跑江面钻眼去,开钓就有鱼。大晴天气压高时出鱼。”李利说,冰钓者都备着气压表,一般气压超过1000帕斯卡的大晴天时,鱼活跃好咬钩,气压低了鱼就不喜欢动,自然不好钓。



满载而归。

4
黑龙江日报
2021年1月30日 星期六

周末
好时光

责编:曹晖
(0451-84691037)
执编/版式:陆少平
毕诗春
(0451-84655582)
美编:倪海连
投稿邮箱:
L84655582@126.com



龙头新闻客户端

中国烹饪大师刘东来 教你好吃又养生的『宅家菜』