



徐福烩饭 攻略来啦

近日,电影《欢迎来龙餐馆》热映,片中主角徐福用米饭、蔬菜、碎肉,再加一块蜂巢蜜焖制而成的一锅“徐福烩饭”,不仅温暖了剧中人,也引得不少网友纷纷在家中复刻。北京中医医院临床营养科医生表示,“一锅出”的烩饭要想吃得健康,做法和搭配有讲究。

最大优点

食材丰富

在家咋做

“徐福烩饭”

特殊人群

不宜多吃

从营养学角度看,“徐福烩饭”最大的优点是食材种类丰富。

以电影中“徐福烩饭”的配料为例,不算黑胡椒等调料,其中的米饭、鸡肉、萝卜等食材就已超过了12种,已经达到每日食物种类的推荐数量。同时,还保证了食物的口感。“一锅出”的做法,饭菜同焖、汤汁交融,口感软烂温热,对胃肠负担较小。

“徐福烩饭”的食材丰富、搭配得当,热腾腾的烩饭既能暖心,又能暖胃。温热软糯的食物能带来安全感和满足感,规律进餐有助于保持血糖平稳,从而稳定情绪、缓解焦虑。

从中医营养学角度看,甘温软糯的食物能养护脾胃,脾胃健运则气血充足、心神安宁。

合理配比 大家可以参考“餐盘法则”:蔬菜占一半,主食和优质蛋白各占四分之一的方

食材选择 主食中可加入糙米、燕麦、藜麦等粗粮。蛋白质选择鸡肉、牛肉、鱼虾等食材。注意,土豆、南瓜也属于主食,不宜当作蔬菜过量添加。要少放浓汤与酱油,多用番茄、香菇、洋葱等天然食材提鲜。

注意事项 如果食材比例失调,比如一锅烩饭里大半锅是米,肉和菜只是点缀,那么这一顿吃下去碳水容易超标,蛋白质和蔬菜摄入相对不足。如果为了入味,酱油和盐放得比较多,钠摄入也可能偏高。

此外,加入的“边角料”食材也要保证新鲜,使用隔夜米饭要彻底加热。

对于老年人和儿童来说,制作烩饭时,食材一定要处理得细碎一些,剔除肉类的筋膜和硬骨,豆类、玉米、坚果等硬颗粒需提前切碎或去掉,防止呛噎。同时做烩饭时,放入的汤汁不宜过多,减少误吸风险。

糖尿病患者、血糖控制不佳者以及需要控制体重的人群则不宜多吃烩饭,因为过度糊化的米饭升高血糖速度会较快。

需严格限水限钠的心肾疾病患者以及痛风急性期的患者,应避免采用浓肉汤制作烩饭,以免增加肾脏负担。此外,对于频繁反酸烧心者,也应注意控制烩饭的食用总量,避免过稀、过烫或过饱,引起肠道不适等症状。

首都医科大学附属北京中医医院 栗琼洋

推荐美食

把电影里的烟火温情端上餐桌

最近热映的《欢迎来龙餐馆》,让一碗徐福烩饭火遍全网。许多人跟着电影学烩饭。上海崇明的陆女士复刻这道充满故事的烩饭,把电影里的烟火温情端上餐桌。

食材:大米、鸡腿肉(牛肉、羊肉均可)、洋葱、土豆、南瓜、胡萝卜。

调料:生抽、蚝油、白胡椒粉、盐,蜂蜜是点睛之笔。

做法:大米开水下锅煮3分钟-5分钟,煮至半熟捞出,米汤留着备用。

肉类切小丁,加生抽、胡椒粉腌制入味;洋葱爆香,下入肉丁翻炒至变色。

放入土豆、南瓜、胡萝卜翻炒,加入调料调味。

将半熟米饭平铺在配菜之上,筷子扎小孔,沿锅边淋入米汤,小火焖15分钟。

关火,淋入蜂蜜,充分翻拌,一锅香气扑鼻的徐福烩饭就完成了。

米饭吸饱肉香与蔬菜的鲜甜,咸鲜之中带着淡淡的蜜香,土豆南瓜软糯绵密,肉香浓郁。饭菜一锅出,简单又治愈。

营养点评:这道烩饭食材多样,荤素搭配,整体营养较为均衡。大米提供碳水化合物,是能量的主要来源;鸡腿肉(或牛羊肉)富含优质蛋白与B族维生素,牛肉、羊肉还补铁补锌,有助增强体质。土豆、南瓜、胡萝卜同属优质主食与蔬菜:土豆供能饱腹,南瓜、胡萝卜富含β-胡萝卜素,在体内转化为维生素A,有益视力与皮肤健康;三者还提供膳食纤维,促进肠道蠕动。洋葱含硫化物,有助增香开胃。调味上以生抽、蚝油提鲜,用盐相对克制,油盐总体可控。值得注意的是蜂蜜:虽为点睛之笔,但含糖量较高,经长时间高温焖煮后其活性营养成分多已损失,保健价值有限,主要贡献风味。建议少量使用,糖尿病患者或控糖人群慎食,可将蜂蜜减量或不加,风味依旧可口。整体而言,这道饭主食、蛋白、蔬菜齐全,适合家庭日常食用,注意控制总量与蜂蜜用量即可。

板栗莲藕汤 秋日润燥首选

秋意渐浓,天干物燥,此时最宜喝一碗板栗莲藕汤。

食材:莲藕1节、板栗8颗、胡萝卜半根、清水适量、盐少许。

做法:莲藕去皮切滚刀块,浸入清水中防止氧化发黑;板栗剥壳,胡萝卜去皮切块。

将全部食材放入锅中,加入足量清水,水量没过食材。大火烧开后转小火,慢炖50分钟,至莲藕软糯、板栗粉甜。

出锅前加少量盐调味,保留食材本味,趁热饮用。

莲藕生津润肺、清热凉血。它富含黏液蛋白、膳食纤维和多种维生素,能补充秋季流失的水分,缓解干燥引起的干咳咽痒,同时促进肠道蠕动、改善便秘;莲藕还含铁、钙等矿物质,有助于益气补血。

板栗素有“干果之王”的美称,性温味甘,入脾、胃、肾经,健脾养胃、补肾强筋。它淀粉含量高,能提供充足能量;所含不饱和脂肪酸、维生素C及B族维生素,可增强抵抗力,帮助皮肤保持水润、减少干燥粗糙。

胡萝卜富含胡萝卜素,在体内转化为维生素A,护眼润肤。

三味食材相得益彰,汤色清亮、滋味甘甜,既能滋养肺中津液、缓解秋燥干咳,又能养护脾胃、润肠通便,老人孩子皆宜,是秋季润燥养生的好汤。

小贴士:板栗难剥,可先剪十字口,开水煮3分钟再剥;脾胃虚寒者不宜多食,每日几颗即可。

赵晓新

调和万物的东方饮食之道

“烩”本义是把多种食材与米粮同锅调和。《辞海》释为“以调和食物稍煮即熟者为烩”,《潮汕字典》则称“将众肴合煮,谓之杂烩”——一锅之中,荤素杂陈,饭菜不分,正是烩的本色。《史记》所谓“饭稻羹鱼”,正是饭菜同出一锅煮,已见端倪。

这种吃法,古籍里可以追溯到先秦。《周礼·天官》为贵族定下肉与谷的搭配法则:“牛宜稌,羊宜黍”,主张牛肉配粳米、羊肉配黄黍,谷肉相济,才算合乎礼制的膳食;《诗经·豳风·七月》里,农人把豆菽、瓜菜与粟米一锅同煮,不求滋味,但求果腹;《战国策》更载韩国人“所食大抵豆饭藿羹”——韩地多山,五谷所生非麦而豆,寻常人家只能以豆饭野菜一锅煮,是典型的生存型烩饭。从贵族的讲究到平民的果腹,一锅同煮的吃法已然成形。

到了唐代,《酉阳杂俎》引《食经》记有一味“悬熟”:“以猪肉和米三升,豉五升,调味而蒸之。”猪肉与米同蒸,豆豉提鲜,肉香渗入米粒,这是目前所见最早的“肉+米”烩饭式记载。宋代烩饭进入名品辈出的时代:苏轼笔下的江南“盘游饭”,“鲊脯脰炙无不有,然皆埋之饭中”,山珍海味尽数埋入饭里,一筷下去,或鲊或脰,如探宝一般;陆游考据的岭南“团油饭”,同样是食材藏于饭中的烩饭名品。清初《广东新语》又记东莞“荷包饭”,以荷叶包裹香粳与鱼肉蒸制,荷叶清香渗入米粒,饭香、肉香、荷香合一,风味别具一格。

从先秦的豆饭藿羹,到唐宋的盘游饭、团油饭,再到清代的荷包饭,数千年来,烩饭始终是中国人“一锅同煮、五味调和”的智慧结晶:它不讲究山珍海味的排场,而讲究物尽其用、众味相融。锅中之物或有贵贱,“和”字之心始终如一。一方灶火,一锅烩饭,煮出的既是果腹的日常,也是调和万物的东方饮食之道。