

数九寒冬至

编者按

本月22日是冬至。冬至,是我国农历中一个非常重要的传统节气,始于2500多年前的春秋时代,又称“冬节”“长至节”“亚岁”,是二十四节气中最早制定出的一个。

每年的这一天,饺子是必不可缺的饭食。谚语:“冬至到,家家户吃水饺。”今天,我们为您奉上特色饺子馅儿的做法以及如何健康吃饺子,祝您过一个健康、快乐的“冬节”。

■虾仁饺子馅

主料:虾仁500克、草鱼肉150克(以下用料皆以一家五口食量为准)

调料:少许盐、姜末

操作方法:

先将草鱼肉血挤出、去皮,放入姜末,搅碎成鱼胶。如果家中有搅拌机,可直接放入搅拌机搅拌,同时加入冰块更好,可以让鱼肉鲜嫩有嚼头。虾仁去线,直接用刀面压住,一碾,虾泥就出来了,加入适量姜末。虾仁和鱼胶按3:1的比例放入盆中,加一小匙盐,搅拌均匀。虾仁饺子下锅后待水开锅过1分钟后就可以捞起。

注意事项:虾仁好吃,可是自己家的虾仁饺子口感怎么也赶不上酒店的,秘诀在哪里?在做虾仁饺子时,一般不要再放入其他材料,因为虾仁非常易熟,而其他材料较虾仁难熟,如果等到其他材料煮熟,虾仁就不够嫩滑了。如果一定要放,可以放鱼肉做的肉泥。鱼肉一定要放血才能去除鱼腥味。另外,饺子皮一定要薄一些。

■青瓜饺子馅

主料:黄瓜1000克、鸡蛋5个、香菜和小葱适量

调料:精盐、味精、鸡精、蚝油、香油、葱油、十三香(少许)

操作方法:将黄瓜剁碎成绿豆大小的颗粒,然后用纱布脱水,脱出的黄瓜汁可兑水和面。将鸡蛋炒熟剁碎,香菜、小葱剁碎,最后将以上东西放进容器内搅拌,并依次放入各种调料,搅拌均匀即可。

注意事项:由于黄瓜水分较大,饺子馅儿拌好后应放在密罩滤网内继续控水,否则饺子馅儿水分较大,包饺子会很困难。

■木耳饺子馅

主料:泡发开的黑木耳500克、猪肉200克

调料:葱末、姜末、花椒粉、酱油、盐、油

操作方法:将猪肉剁成馅,加2匙花椒粉、少许酱油、盐,加入葱末、姜末,最后倒入适当的熟油拌匀。将泡发开的木耳剁成末,加入肉馅中搅拌均匀即可。

注意事项:用凉水或温水泡发木耳,最好不要用开水泡发。泡发时,可以在凉水中加点盐。

■酸菜饺子馅

主料:酸白菜500克、五花肉200克、大葱适量

调料:酱油、葱末、姜末、鸡精、盐、香油、食用油

操作方法:五花猪肉剁碎,加入酱油、葱姜末、鸡精、盐、香油、食用油,搅拌均匀。(喜欢的话还可以放一点五香粉或十三香)

酸菜洗净、剁碎、挤水。锅里放油,油热加几颗花椒炸出香味,花椒捞出后不要,将酸菜放锅里炒一下。酸菜放凉后,放进肉馅儿里搅匀就可以包了。

注意事项:酸菜剁前要先反复清洗,因为白菜腌制前难免有细沙,否则剁碎后就不好挑出来了。

■松仁玉米饺子馅

主料:松仁100克、玉米100克、香菇100克、芹菜200克、瘦肉100克(猪肉、牛肉、羊肉均可)

调料:盐、香油、鸡精、葱末

操作方法:将香菇、芹菜切成丁和松仁、玉米一起过水焯熟,加入剁好的瘦肉,放入盐、香油、鸡精、葱末,一起搅拌均匀即可。

注意事项:超市有成品松仁玉米卖,可以直接用,不用抄水。这种饺子馅儿如果能用玉米面做皮,口感会更好。

■豆腐素饺馅

主料:白菜半棵、豆腐干200克、粉条100克、香菜若干

调料:老抽、白糖、豆腐乳、香油

操作方法:将白菜切碎用纱布包裹后挤水,尽量将水挤干。在油锅内倒入花生油2匙,放七八颗花椒爆香捞出后不用,再将剁好的豆腐干、粉条放入锅中翻炒,加入几滴老抽和少许白糖,翻炒几下闻到香味就可以出锅。将白菜、豆腐干和粉条放入容器,加入豆腐乳和香油一起搅拌均匀即可。

注意事项:这里最重要的是豆腐乳和香油,白菜、豆腐干和粉条味儿都非常淡,放入豆腐乳和香油,味道就出来了。

■莲菜大肉饺子馅

主料:肥肉100克、精肉200克、莲菜500克

调料:大葱、姜末、盐、酱油、花椒油、香油

操作方法:把肥、瘦肉分开处理,瘦肉剁蓉,肥肉切小粒,然后将两者倒入容器中,顺一个方向搅匀。将莲菜切片,过开水焯熟后,切碎加入肉馅中。加入100多克葱姜水,放入切碎的葱、姜、莲菜,加适量盐、鸡精搅拌均匀。加入炸好的花椒油,再搅拌均匀就可以用了。

注意事项:肥、瘦肉一定要分开处理,这样调出来的馅儿口感才好。另外,记得要加葱姜水,否则饺子馅儿太干。

饺子好吃否 馅儿说了算

俗话说:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”按照北方民间的传统,在冬至这天一定要吃饺子,可是,怎么盘出的饺子馅儿才好吃呢?除了常见的韭菜大肉馅儿、鸡蛋韭菜馅儿,我们还能盘出哪些好吃又有特色的饺子馅儿呢?



保健有方

饺子好吃 也要悠着点儿

饺子虽然好吃,但不宜多吃,以免过于油腻引发消化不良。由于饺子皮多是死面,胃肠道功能不好者不宜多吃;糖尿病患者也应注意摄入量,以免血糖升高;一些对海鲜过敏者,吃饺子时应当特别注意饺子馅儿的成分,以免食用后出现皮疹;高血压患者吃饺子时应避免过咸。

“因病而异”吃饺子

糖尿病人:要避免油量过大,建议吃血糖指数低的蔬菜如黄瓜、西红柿、青菜、芹菜、白菜等做馅儿的饺子。

胃肠道功能较弱或有胃溃疡、十二指肠溃疡的人,功能性消化不良如常拉肚子的人,胃肠道手术后处于恢复期的人:最好不吃或少吃韭菜、芹菜馅儿的饺子,因为这类饺子馅儿里青菜所含的纤维较高,会增加胃肠道的负担。

胆囊炎、胰腺炎病人:饺子中的油不可过多,青菜的量也不可过大。

肝脏病人:尽量吃用瘦肉做的饺子,用纤维较少的青菜,以免消化不良。

痛风患者:尽量不吃用海鲜做的饺子,因为海鲜中嘌呤的含量较高,吃海鲜饺子易导致痛风发作的嘌呤摄入量超标。

老人吃饺子有讲究

第一,不宜晚饭吃饺子。老年人晚上外出活动少,入睡早,胃肠道蠕动慢,而饺子的面皮是用死面做的,不利于消化,易引起老年人腹胀并影响睡眠。

第二,不宜吃粗纤维馅儿饺子。像野菜、芹菜、韭菜馅儿饺子等,因含粗纤维多而消化时间长,如有心脏病和胃病的老年人不宜多吃,因为消化不良会引起心脏病发作。老年人最好是吃萝卜、白菜、鸡蛋馅儿的饺子,这些馅儿容易消化。

第三,不宜吃煎饺子。因煎饺子的面皮又干又硬,油煎后更不易消化,最好是把剩下的饺子蒸着吃。

第四,不宜吃夹生馅儿的饺子。夹生馅饺子吃后很容易引起消化不良、腹胀、胃肠道不适。

饺子吃出健康来

如果买速冻饺子,要注意冰霜多的水饺不能买。冰霜多,说明它们外面水分多而结冰霜,那是因为皮已干,里面馅儿的水分渗透到外面来结冰而成,可能是在运输、储藏过程中被压坏或者化了又冻而导致的,最好别买。

另外,在和面时加入不同的蔬菜汁,能起到预防疾病的作用。

对于咽喉肿痛的人群来说,在和面时加入一些西芹汁,能起到很好的防治效果;加入菠菜汁,能补充维生素群,增强体质预防感冒;用紫甘蓝煮水和面,不仅能补充维生素,还能够预防皮肤敏感,防治湿疹、干痒等皮肤病;将胡萝卜榨汁拌入面团中,能减小冬季发胖给心血管带来的危害,还有清热解暑、降气止咳的效果,对肠胃不适也有一定的缓解作用。

健康建议堂

“原汤”能否化“原食”?

平时,人们经常听到“原汤化原食”这句话,意思是汤能够帮助淀粉类食物消化吸收。

从现代营养学的角度分析,这个说法是有一定科学依据的。一方面,煮淀粉类食物时,其表面的淀粉会被冲到汤中,当加热到100℃时,淀粉颗粒就会糊化,一部分淀粉便溶解到汤中,这些淀粉的消化吸收速率比较快,可以促进胃酸和消化酶的分泌,更利于“原食”中淀粉的消化吸收,从而减少积食的危险。

另一方面,喝原汤还可以增加营养素的摄入。面粉中水溶性的B族维生素很丰富,但在煮的过程中,B族维生素会溶解到汤里。喝点“原汤”补充B族维生素,可以促进胃酸分泌,增强食欲,调节糖代谢,帮助淀粉类食物更顺利地转化为能量。

多数人习惯饭后喝汤,不过最好短暂休息后再喝,这样不容易稀释胃液,以免影响食物的正常消化和吸收。饮用量以一小碗(150毫升~250毫升)为宜。肥胖者可尝试饭前喝汤,能产生一定的饱腹感,让人放慢吃饭的速度。

值得提醒的是,随着淀粉类加工食品中的添加物越来越多,最好不要喝市场上销售的食品煮出来的“原汤”。如很多挂面产品为了提高筋力,加入大量的盐、碱,使“原汤”成了咸汤、碱味汤;某些饺子、汤圆的馅儿中含有大量的饱和脂肪,会融入汤中,不宜多喝。还要强调的是,久涮火锅的汤不在“原汤”之列,因为涮肉时会有很多油脂溶解出来,造成火锅汤中油脂和嘌呤含量过高,而且可能含亚硝酸盐等致癌物质。

(据《广州日报》)

健康多食广

预防感冒 试试黄芪白术防风炖鸡

当下感冒多发,身边不少人频频打喷嚏、流涕不止、形寒畏冷。除了积极锻炼身体,提高自己的免疫力和抵抗能力,还要注意天气的变化及时添减衣服。食疗方面,中医推荐黄芪白术防风炖鸡,对预防感冒,增强免疫力有一定作用。

材料:黄芪60克、白术防风各20克、鲜母鸡1只、生姜3片

黄芪为补益类中药,它性温味甘,归肺、脾经,具补气固表、利尿排毒、排脓生肌的功效,常用于气短心悸、虚脱自汗、体虚浮肿。现代药理认为它有利尿、抗炎、抗菌、抗病毒、抗衰老、强心和提高机体的免疫功能的作用。

白术亦为补益类中药,它性温,味甘、苦,归脾、胃经,具有益气健脾、燥湿、利水、止汗、安胎的功效,常用于脾虚食少、消化不良、腹胀腹泻、痰饮水肿、胎动不安、自汗等。现代药理认为它健胃、利尿、抗癌、镇静、降血糖和抗真菌的作用。

防风为解表类中药,它性温,味辛、甘,归膀胱、肝、脾经,具有发表散风、胜湿解痉之功,常用于风寒感冒、头痛、关节痛、皮肤瘙痒、荨麻疹、破伤风等症。

这三种中药材合用又称“玉屏风”,用以炖鸡,气味清香可口,略带点黄芪的药味。它具有补气固表之功,为当季防病养生之家庭药膳汤品,且男女老少皆宜。

烹制:各药材稍浸泡、洗净;鲜母鸡宰洗净,去脏杂、尾部等,然后把药材切碎,纳入鸡腹内,用牙签固定缝好,放进炖盅内,加入冷开水1500毫升(约6碗量)和生姜片,加盖隔水炖约3小时便可。进饮时加入适量食盐。(据《南方日报》)

我市一男子 感染罕见寄生虫病

感染源不在我市;专业人士提醒到牧区旅游要注意饮食卫生

近日,我市有一名25岁的男子感染了一种极为罕见的寄生虫病——泡沫棘球蚴病。

市疾控中心的专家表示,泡沫棘球蚴病在洛阳历史上出现的概率很小,偶尔出现的一两例病症,也是患者到牧区之后被感染的,并非我市出现的感染源,因此市民不必恐慌和担心。

“已确诊该男子患的就是泡沫棘球蚴病。”河南科技大学第一附属医院新区医院肝胆外科医生封冰说,这种病潜伏期比较长,可达10年至20年,早期没有明显症状,晚期常见的症状为肺部疼痛、食欲不振、腹胀、胆绞痛、消瘦等,最终出现肝功能衰竭导致患者死亡。

记者随后了解到,该患者曾经在西藏地区生活工作过两年。我市是否出现过泡沫棘球蚴病,市民应该注意哪些方面?

市疾控中心传染病预防与控制所所长朱鑫介绍,牧区中牛羊等大型牲畜携带泡沫棘球蚴病现象比较普遍,生吃牛羊肉的习惯更是“罪魁祸首”。不过,这种寄生虫也有弱点,即在高温下不能存活,因此建议到牧区生活或是旅游的市民,最好不要“入乡随俗”,各种食物一定要煮熟了再吃,也不要随意喝牧区水源地的生水。

专家表示,城市家庭很少会因为养宠物而使家庭成员患上此病的,市民担心抚摸宠物后通过皮肤感染这种病也是不可能的。

不过朱鑫提醒,在日常生活中做好个人和宠物的卫生,防止感染弓形虫等疾病,尤其是孕妇,更应避免接触猫的排泄物,抚摸猫狗后要洗手。本报记者 李岚 通讯员 谢雅敏

相关链接

泡沫棘球蚴病又称多房棘球蚴病,是多房棘球蚴的幼虫(泡球蚴)寄生于人体所导致的疾病,通常寄生在肝脏部位,并可通过血液循环转移至肺、脑等器官。泡沫棘球蚴病多为散发状态,主要分布在中亚、北美、俄罗斯部分地区、日本北海道、英国和加拿大;我国的青海、宁夏、新疆、甘肃、西藏、内蒙古、黑龙江及四川均有病例报告。