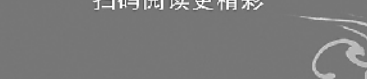
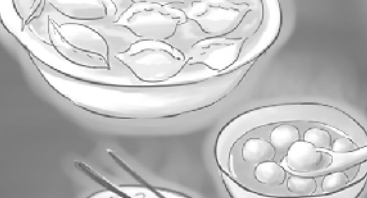


生活周刊
戊戌新春特别策划

健康篇



扫码阅读更精彩

再过几天新春佳节就要到了,练兵备战的战友们终于可以美美地享受年夜饭的美味。很多战友心里铆足了劲儿准备除夕夜“大战一场”,炊事班的大厨们也开始精心准备。但是作为年夜饭的主菜、主食、饮品,我们有话要说,年夜饭好吃但讲究不少——

主菜 我们拒绝“重口味”

作为主菜,我们由衷地想让战友们吃得美味,更吃得健康,奈何炊事班大厨烹饪我们的时候,总是喜欢重油、重盐,战友们虽然吃得过瘾,但大快朵颐后身体的“抗议”却着实不少。其实,我们更加青睐“清新”的烹饪方式,例如蒸、煮、炖、凉拌等低温、少油的加工,相对不喜欢煎、炸、炒、烧烤等高温、高油的烹调方式,因为这样战友们吃得美味的同时,还能保持饮食低脂。像鱼类可以采用清蒸的方式,无论是口感还是营养成分保留都是最佳的,蔬菜类例如西兰花、生菜等适合白灼,禽畜肉、根茎类蔬菜和菌菇类相对适合慢炖。

此外,我们拒绝“重口味”,希望炊事班的大厨们加盐时“手下留情”。摄入过多的盐也不利于战友们的健康,容易导

致血压升高,还会加重肾脏负担。烹饪我们时,最好添加了酱油就少放盐,凉拌菜可多放醋少放盐,这样在味道足的同时,还能突出清爽的口感。

俗话说:三三不尽,六六无穷。作为健康美味的主菜,我们的食材挑选、搭配也有“三个三”的讲究,即官兵餐桌上,应有1/3肉食、1/3素菜、1/3素炒肉,司务长大哥为我们挑选、搭配食材时要格外注意。

在肉类的选择上,我们比较青睐脂肪含量低的海鱼、虾、禽及瘦肉等,不喜欢多油脂的肥肉。简单通俗地讲,相比红肉,白肉更为健康美味,因为白肉肌肉纤维细腻,脂肪含量较低,脂肪中不饱和脂肪酸含量较高,这些都对健康有益。

提到素菜,就不得不提一提我们的“最爱”菌菇类,这可是让我们的健康“身

价”倍增的美味佳肴。菌菇向来被视作“山珍”,它的氨基酸、维生素、矿物质含量都比较丰富,重点是很多菌菇都有健脾益胃的效果,有助消化,因此我们的食材搭配上绝对不能少了杏鲍菇、猴头菇、松茸、鸡枞菌、牛肝菌等菌菇类。

蔬菜的选择上,我们喜欢深颜色的蔬菜,因为深颜色蔬菜抗氧化能力强,叶绿素、维生素C、纤维素含量都很高,如芹菜、芥菜、红苋菜、藻类等。这类蔬菜有利于消除体内的自由基,增加肠胃蠕动,将动物蛋白在体内代谢所产生的废物排出。食材的搭配也有讲究,大厨们要尤其注意,不然一不小心我们就变成了有毒物质,例如海带配猪血,可能引起便秘,虾蟹类与含维生素C的生果同食,可能产生有毒物质。

说了这么多做法,战友们可能肚子里已经响起了“冲锋号”,下面说说战友们最为关心的吃法。很多战友面对一桌子美味,第一反应是把肉食一扫而空,最后吃的七八分饱,意兴阑珊,面对再诱人的蔬菜也提不起兴趣,还容易造成消化不良。年夜饭开吃,不妨先吃点小菜,如拌黄瓜、拌木耳、拌菠菜等。吃饭时最好是素菜与肉食搭配着吃,切不可贪吃肉食,否则容易引起胃胀。食用了丰盛的菜肴之后,不适合再饮用大量的浓汤。因为美味的菜肴已经填满了肚子,摄入了较多的盐和油,已经令身体负担很重,如果再喝浓汤,必然会撑大胃的容量,并增加盐分和热量的摄入,对健康无益。

(王锡圣执笔)



享受美味。 王光耀摄

主食 我们不爱“白富美”

随着部队生活水平的提高,年夜饭的主食可谓花样多多。面对各种添加了油、盐、糖的主食,战友们享受舌尖的快感时,“健康味”却日渐淡出大家的视野。作为年夜饭的主食,如何让战友们吃得健康又有营养,我们深感责任重大。

我们主食制作方法不同,其健康程度也不同。有时炊事班制作主食时喜欢往面粉里添加一些油、盐或者肉,让味道更香一点,比如葱花饼、炒米饭、馅饼、肉饼、肉丝面

条等。虽然吃的时候津津有味,但这样会摄入过多的油盐,无形中会增加战友们身体的负担,反而不利于健康。我们还是比较喜欢蒸、煮、烙等纯天然零添加的制作方法,例如面食最好蒸或者煮着吃,如蒸馒头、煮面条、烙饼等营养素损失较少,而炸制的面食如油饼、油条等,所含的营养几乎全部被破坏。同样米类以蒸煮为宜,但炊事班在淘米时要注意,不要反复淘洗,因为洗的次数越多,水温越高,浸泡时间越长,其营养素的损

失就越多。

一顿健康美味的主食,除了制作方式外,其配料搭配上也有不少讲究。要把我们制作得更加健康,最重要的是粗细搭配要合理,以细粮为主,粗粮为辅。可炊事班总喜欢把我们打造成“白富美”,例如白米饭、白馒头、白面条、白稀饭等,这类精制白面口感细腻,深受战友们喜爱,殊不知却缺少了膳食纤维等有益营养素。相比而言,粗粮如全麦面粉、糙米、小米、玉米、燕麦、荞麦和杂豆类等,不但营养价值较高,而且餐后

血糖升高较慢,更有助于控制慢性病,但这些粗粮不利于消化吸收,吃太多会造成胃部不适。因此,只有粗粮和细粮搭配起来才更有营养,不仅营养吸收更好,而且口感更佳。

此外,不同种类主食的合理搭配,也可以提高其营养价值。比如豆类蛋白质中赖氨酸含量低,而豆类蛋白质中富含赖氨酸,但蛋氨酸含量低,将两者结合食用,可以互补,有效促进营养均衡。

(伍志刚、罗伟伟执笔)

饮品 “独门秘制”受欢迎

除夕夜,天南海北部队聚餐的餐桌上,总是不难发现我们的身影——饮品。我们的种类也是应有尽有,例如植物蛋白饮料、果蔬汁饮料、碳酸饮料等,还有诸如姜汁可乐、红枣姜茶等各个部队“独门秘制”的饮品。战友们尽情享受年夜饭时,为了解渴也总喜欢拿我们豪饮一番。我们虽然是过节必备佳品,但背后的“健康杀手”也不少,还得给战友们提个醒。

我们的家族体系十分庞大,战友们要想享受健康又好喝的饮料,首先学会甄别我们家族中的“不良分子”。其中要着重点名的是碳酸饮料,碳酸饮料以其高糖、高热量、刺激口感俘获了大批战友的

心,但是碳酸饮料对健康基本是无益的,长期喝碳酸饮料伤牙不说,肾脏、肠胃等内脏器官也受不了,严重的还会导致骨质疏松,因此,碳酸饮料应该被列入“封杀名单”。此外,成品包装饮料为了获得良好的口感,大多添加了甜味素、果味素、色素等食品添加剂,战友们在选择时要注意观察配料成分表,饮用上要注意适度。建议战友们多选择100%纯果蔬汁,不含添加剂,营养价值也相对高些。

相对成品包装饮料而言,茶、鲜榨果汁等自制饮料则要健康的多。茶含有茶多酚、茶多糖、茶氨酸等有益成分,兼有营养保健的功效,但是战友们要尽量避免饮用浓茶。还有一点需要注意的是,空腹喝茶、喝隔夜茶都对健康有害。自制果汁也是不错的选择,除了损失部分膳食纤维,它基本保存了水果的主要营养成分,需要注意的是鲜榨果汁需要在榨取一个小时内饮用。

“年味”十足的饮料中,白开水由于鲜有滋味,常常是被战友们忽略的对象,但它却是一款适合各类人群的“百搭”产品。年夜饭喝上一杯白开水,不仅解渴,还能有效维持体内酸碱平衡,降低血液黏稠度,激活内脏机能,加速体内废物的排出。

其实,在我们心目中堪称健康饮品的,当属炊事班“独门秘制”的饮品。例如山楂苹果大枣汤,将苹果洗净去核,

辅以适量的红枣、山楂、冰糖,沸水煮25分钟即可为战友们呈上一道健康饮品。年夜饭开吃前饮用,还能开胃助消化,并帮助延缓餐后的血糖上升。

对于休假回家过年的战友而言,年夜饭喝酒是免不了的。饮酒要依据自己的酒量,适可而止,尽量不要喝烈性酒,推荐喝葡萄酒。相比之下,适量饮用葡萄酒有益健康。喝酒前,可以先吃一些主食和蔬菜,以更好地保护肠胃。对于肠胃而言,酒精可以直接被吸收,空腹喝酒会导致酒精更快更大量地被吸收,这很容易损伤脾胃。

(王锡圣、伍志刚执笔)



晒晒 军营年夜饭

■孙振者

“在军营过年的战友最期待什么?”当然是美美地大吃一顿!好吧,军营吃货们已经迫不及待了,有的战友偷偷溜进炊事班拿着年夜饭食谱先睹为快。军营年夜饭会是什么样的呢?下面就带领大家一起来看看全国各地战友们的年夜饭食谱吧!

“观海亭中凭阑坐,满眼波光满眼帆。”首先来看北海舰队某部司务长赵鹏推荐的食谱。主食为**鲅鱼饺子、馒头、花卷**,主菜有**酱焖猪肘、叫花鸡、清蒸多宝鱼、干锅肥肠、水晶咕咾肉、农家小炒肉、油泼菜心、干锅花菜、皮蛋豆腐、卤肉拼盘、白菜心拌海蜇、海米黄瓜**,外加**一汤一果盘**:**西红柿蛋汤、水果沙拉**。其中鲅鱼饺子中的鲅鱼不仅肉质细腻、营养丰富,而且“鲅鱼跳、丈人笑”,赠送鲅鱼是驻地青岛富含文化意蕴的古老传统,表达感恩和孝顺,而饺子是“更岁交子”,有辞旧迎新、祈福纳吉之意。因此二者完美结合的鲅鱼饺子为春节年夜饭增添了许多人文气息。

“细腿毛驴呼远客,多瓣姑娘唱丰年。”新疆某部厨师赵小东推荐年夜饭大餐,主食是**拌面、羊肉抓饭**,主菜包括**萝卜炖羊肉、红烧肘子、凉拌牛肉、手撕鸡、红烧鲤鱼、五香鸡翅、糖醋里脊、菠菜炖粉条、金针菇拌黄瓜、蒜泥油麦菜、香辣土豆丝**。其中备受推崇的是萝卜炖羊肉,这道菜属于川菜,古时“羊”通“祥”,所以过年吃羊肉是吉祥的象征,萝卜炖过之后软烂,清香味淡。大年夜里,锅里的羊肉与萝卜水乳交融,与室外的寒意袭人相映成趣,喝上一口奶白色的羊肉汤,想想都畅快淋漓!



“八山一水一分田,七港三圆三水系。”南部战区某部三级厨师高俊峰提供的年夜饭菜谱则充满广西地域风情:**蒜蓉粉丝牡蛎、火山海猪肉、爆炒花甲螺、清蒸石斑鱼、窑土鸡、香辣牛肉、酸甜排骨、椒盐皮皮虾、香辣土豆丝、凉拌青瓜、酒鬼花生米、干锅包菜以及浓鸡汤、相思面**,其中蒜蓉粉丝牡蛎是海岛上的特色菜。牡蛎含有丰富的身体所需微量元素,还含有氨基酸类谷氨酸、氨基己磺酸等,对于高强度训练过后,海岛官兵营养补充尤为重要。

“煤海林海里走,漫山遍野大豆黄。”北部战区陆军某旅通信营炊事班班长付万金推荐主菜:**松鼠鱼、菠萝咕咾肉、东坡肘子、辣子鸡、黄焖鸡、清炖羊肉、小鸡炖蘑菇、富贵虾球、水晶皮冻**,主食有**米饭、水饺、年糕、麻团、汤圆**等。拿手菜**黄焖鸡**,寓意节节攀升,象征改革新建的单位一年比一年好。烹饪这道菜肴的关键是用好黄酒,不能加一点水,而且烹入黄酒时一定要旺火,黄酒的香气可激发出虾的鲜美。这样食用既营养美味,还能解腻、软化血管。

“黄河西来决昆仑,咆哮万里触龙门。”最后,再奉上中部战区陆军某炮兵团中级厨师孙雁飞推荐的年夜饭食谱。主食包括**蛋炒饭、花卷、饺子**等,主菜有**糖醋里脊、牛腩西红柿、葱爆羊肉、清蒸黄河鲤鱼、冬瓜炖排骨、素炒时蔬、香菇扒油菜、凉拌木耳芹菜**。其中清蒸黄河鲤鱼是中原大地一道传统名菜,鲤鱼本身具有健脾开胃、止咳平喘等功效,其烹饪造型多为“鲤鱼跃龙门”,象征“吉庆有余”“飞黄腾达”的意思。

东西南北中,食谱大拜年,以上就是吃货们期待的年夜饭食谱了。春节将至,军营的年夜饭可谓是种类繁多又讲究传统,不仅讨个好彩头,更寄托了大家对新年的美好祝愿。

版式设计:姜晨、孙鑫