

吃蔬菜减肥？当心别踩这7个坑

□ 谷传玲

营养课进行时

蔬菜大家天天吃。没错，选对吃对，特别有利于减肥。相反，选错吃错，就容易发胖。减肥时选菜吃菜容易踩的7个坑你一定要知道，完美避开就能帮你轻松减肥。

1 选菜：这6种蔬菜不适合当菜吃

土豆、芋头、莲藕、马蹄、菱角、铁棍山药这6种蔬菜的能量较高，不适合当菜吃，最好当作主食吃。每百克土豆、山药或芋头的能量，跟65克米饭的能量相当，如果你平时吃135克米饭，那就可以替换成65克米饭+3个小芋头。

蚕豆、豌豆、毛豆这3种蔬菜的能量更高。蚕豆和豌豆每百克的能量达111千卡，毛豆的能量高达131千卡，是白菜的6.5倍。减肥者最好将它们作为配菜，占蔬菜总量的1/4或更低。

绿豆芽、芹菜、莴笋、春笋、芦笋、白萝卜、红萝卜、心里美萝卜、大白菜、小白菜、油菜、盖菜、芥蓝、生菜、茼蒿、空心菜、冬瓜、丝瓜、佛手瓜、苦瓜、黄瓜、西葫芦、紫皮长茄子、甜椒等25种蔬菜，每百克的能量都小于或等于25千卡，它们不仅能量低，丰富的膳食纤维还能增加饱腹感，对减肥特别有帮助。在家做菜、在外点餐，建议选吃这些能量低的蔬菜。每顿饭最好吃到150—200克，做熟了盛到7英寸盘里差不多一盘，如果用拳头来比的话，大概2拳头。

2 拌菜：别选错了调味品

即便蔬菜的能量很低，可是加一勺沙拉酱、蛋黄酱、芝麻酱、花生酱、辣椒油，能量也就呼啦啦升了。小小一勺沙拉酱，大约10克左右，能量就高达38千卡。所以，吃拌菜如果用沙拉酱调味，建议你先把想淋的沙拉酱倒到小勺里感受一下下多少，尽量少淋一点；或者可以用蒜醋汁，再淋几滴油，这样能更好地控制能量。

3 炒菜：别选错油壶和锅

如果选粗口的油瓶，不小心油就倒多了，所以要控油建议用细嘴的油壶，用带刻度的油壶更好。一天的用油量要控制在30克以内。

油壶选对了，还得选对锅，建议用不粘锅。

4 涮菜：别选错汤底

不管啥菜，只要往麻辣锅、牛油锅里一涮，就会粘上特别多的油，所以要减肥还是在清淡的番茄锅底、菌菇锅底或者清汤锅底里涮菜。另外，涮火锅时，最好先涮菜后涮肉，这样可以避免肉中的脂肪粘到菜上，增加能量摄入。

5 炒菜：少吃油炸过的蔬菜

地三鲜、干煸豆角、油焖茄子等都是

要先油炸，再焯、炒、焖的菜，要减肥常吃自然不行。

因此，还是清炒、白灼的蔬菜更靠谱些。

6 盛菜：别直接往盘里倒

直接把菜倒盘里，锅底的油也都跟着进了盘，所以建议用铲子或筷子控油再把菜盛到盘里。

7 吃菜：油多别忘了涮涮再吃

在外就餐就算点普通炒菜，也可能淋一层明油。菜油不油一眼就能看出来，菜上、盘沿都泛着油光，积着油滴，肯定油多。那就准备1碗白开水涮涮再吃，不过涮几遍水上也浮满了油，所以要及时换碗换水。

总之，这些方法可行性都非常强，坚持做起来，就能让你更轻松减肥。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

非遗文化之窗

天下第一鼓

□ 高桃芝

鼓槌落下的瞬间，空气仿佛被炸裂。百十个头系白羊肚手巾、腰扎红腰带的汉子敲打着腰鼓纵情跳跃，刹那间，鼓声震天，红绸飞舞，黄土飘荡……这就是安塞腰鼓。

作为陕西民间舞蹈中具有很大影响的舞种之一，安塞腰鼓闻名中外，被誉为“天下第一鼓”。

安塞，位于陕西省北部，在历史上曾是军事重镇，早在秦、汉时期，腰鼓就是将士们不可或缺的装备。遇到敌人突袭，就击鼓报警；两军对阵交锋，则以击鼓助威；征战取得胜利，又击鼓庆贺。随后，腰鼓从军事用途逐渐发展成为当地民众祭祀神灵、祈求丰收、欢度节庆时的一种民俗性舞蹈。经过两千多年的演变，安塞腰鼓巧妙地将舞蹈、武术、体操、打击乐、吹奏乐、民歌等多种艺术融为一体，使其从内容到形式更加丰富，更具观赏性、娱乐性，形成了剽悍豪放、气势磅礴、浑厚庄重、铿锵有力、威武刚烈等特点。

安塞腰鼓表演灵活，人数可多可少，少则十几人，多则成百上千人。依据不同的表演风格韵律，有文、武腰鼓之分。文腰鼓潇洒活泼，动作欢快流畅，类似秧歌；武腰鼓则有踢打、腾空飞跃和旋转等大幅度动作，快收猛放，有张有弛，尽显西北高原男子的阳刚之美。文、武腰鼓逐渐结合形成新的风格，以安塞西河口乡与真武洞两地最具特色。

根据表演场地不同，安塞腰鼓又分为场地鼓、列队鼓两种表演方式。场地鼓，指在腰鼓队伍到达指定表演地点之后，在固定场地进行表演；列队鼓，又叫过街鼓，以行进表演为主，边敲边走，边舞边行，用于走街串巷庆祝新春和喜庆。

安塞腰鼓具有腰鼓、鼓槌、花伞、彩绸四种。通常一支腰鼓队有一位领舞队员，当地人称之为伞头，是全队的总指挥。伞头常举一把花伞作指挥棒，手中的花伞不停地舞动，指挥腰鼓手走出不同方阵队形。比如“秦王乱点兵”“马弓围城”“黄河十八镇”“三角阵”这些古老的阵法得到传承，使安塞腰鼓表演更加宏伟壮观。

而伞头领舞，动作更为精湛，无论蹦、跳、翻、跃，还是踢、蹬、踏、蹿，都走如游龙，头如猛虎，奔放洒脱，浑身是劲。鼓手们挥槌击鼓时，无论是上打、下打，还是缠腰打，双手都要将鼓槌甩开，显得勇猛异常。做踢腿、跳跃等动作时，无论是大踢、小踢或蹬腿动作，都要力道迅猛，使舞蹈显得更加雄浑刚健，潇洒舒展。鼓手们表演时保持队形整齐，展现能劲、狠劲、蛮劲、猛劲、虎劲，以及强烈的动感和节奏感，迸发出生命张力和浓烈的青春气息。

腰鼓表演者多为20岁至40岁的成年男子。后来，女子腰鼓、少儿腰鼓相继出现，极大地拓展了安塞腰鼓的表演形式，丰富了安塞腰鼓的表演风格。

伴奏主要由打击乐、吹奏乐两种组成。打击乐有大鼓、大镲、小镲各一件或多件。大鼓音质浑厚，音量强大，极富穿透力，是主要的伴奏乐器，小镲属于辅助乐器，增强音乐效果，使节奏更加明快和谐。吹奏乐主要由唢呐组成。

安塞腰鼓成百上千人表演场面宏大，气势磅礴，鼓点急促激昂，动作粗犷强劲。打到高潮时，鼓声、喊声、唢呐声交融在一起，给人一种排山倒海之势、雷霆万钧之力的感受。

黄土高原养育出来的陕北人民，正是用这种形式，淋漓尽致地表达着自己的情感，将安塞腰鼓打出了黄土。1951年，安塞腰鼓第一次走进北京天安门表演，受到国家领导人一致好评。1990年，安塞腰鼓在第11届亚运会开幕式上大放异彩。在举世瞩目的香港回归和澳门回归庆典中，安塞腰鼓再次出尽风头。2006年，安塞腰鼓被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

安塞腰鼓极具民族风格和地域特色，吸引着千千万万海内外游客到陕北观光旅游，必欲一睹为快。它昂扬奋进的姿态，是中华民族精神风貌的再现，也是黄河流域文化的重要组成部分。

莱阳：中国“恐龙之乡”

□ 文/图 孙 瑞

被列为国家重点保护地

2013年7月，科考队重点对2号地点东侧的低洼地区进行抢救性发掘，发现第三化石富集层，在不到200平方米范围内采集鸭嘴龙类骨骼两百多件，修理后组装两大两小4条棘鼻青岛龙骨架。对此，中国科学院组织新华社等20多家媒体进行联合采访，在科考界产生重大影响。

冬雪里的恐龙公园，空气清新，面对静谧安详的地层和沉睡许久的古生物化石，我尝试着与之对话，来一次与土壤、化石和时间的邂逅。

在博物馆里，恐龙与恐龙蛋化石随处可见，令人眼花缭乱。毕竟，这里是

周末，我怀着对恐龙化石的好奇，慕名来到山东莱阳白垩纪恐龙之乡，探寻远古来客——“中华第一龙”的奥秘。

发掘“中华第一龙”

莱阳白垩纪国家地质公园位于莱阳市西南20公里的金岗口村。

1923年，著名地质学家谭锡畴在此首先发现恐龙等化石。1950年，莱阳再次曝出发掘恐龙和恐龙蛋消息。1951年，杨钟健教授率领科考队前来勘查，并在西北红土沟出土一具完整的大型恐龙骨架化石，其骨架高5米，长9.8米，重10多吨，因出土的地方离青岛较近，故命名为“棘鼻青岛龙”。经鉴定，该恐龙生活在7000万年前的白垩纪晚期，被誉为“中华第一龙”。

白垩纪晚期，胶东诸城沿线是一片沉积盆地，胶莱盆地有湖泊、湿地和森林，在这里生存着不少种类的恐龙。而在金岗口低凹沼泽地，却生活着一种嘴巴像鸭嘴，头上长棘的恐龙，人称鸭嘴棘鼻恐龙，体型巨大，喜欢吃木贼和水生植物。

据了解，棘鼻青岛龙化石坐骨末端呈足状扩大，肠骨上部隆起，在肩椎腹侧中间有明显的直棱，后面成沟状，顶饰实际上是在相当靠后的鼻骨上长着的一条带棱的棒状棘，很像独角兽的角，从两眼之间直直地向前伸出。专家推测，其活着时体重为6—7吨，脑子小，仅有200—300克重，不善于奔跑，只适合在淡水湖泊生存。

出土种类之多举世罕见

恐龙最早出现在约2.4亿年前的三叠纪，兴盛于侏罗纪，于6500万年前的白垩纪逐渐绝迹。在地球上称王称霸了大约1.75亿年。

作为世界上最大的恐龙分布带之一，莱阳已出土的棘鼻青岛龙、鸭嘴龙、鹦鹉嘴龙、谭氏龙和暴龙等达8属11种，恐龙蛋化石5属11种。对中国白垩纪恐龙化石研究、普及科学知识具有重要的科学意义。

漫步金岗口村，置身红褐色的山峦中，我仿佛进入了一个幽静清凉的世界。岩石透着丹霞之色，间或夹杂着一层灰白，层层叠叠的，阳光下宛如缠丝红玛瑙般润泽。这里是中国北方极为罕见的丹霞地貌。这里的土层保存着从1.3亿年到7000万年之间完整的多层恐龙化石和恐龙蛋化石层位。

专家认为，金岗口恐龙足印保存之完好，清晰度之高，国内外罕见；足印规模之大，属种之多，国内外独有；足印产出层位之多，举世罕见。



上图为棘鼻青岛龙化石。左图为棘鼻青岛龙像，属鸭嘴龙的一种。

民族饮食护佑健康

□ 单守庆

日前，食品行业两大活动相继在北京大红门国际会展中心举办：“中国食文化研究会30周年庆典”和“清真美食产业高质量发展论坛”。

这里既有“会”又有“展”：会上交流中国食文化的博大精深、守正创新；展台呈现各民族的主食、副食、零食、饮料。一位参会者很是兴奋，不由得从1991年第四届中国少数民族运动会会歌里的“五十个民族五十六朵花”说到“五十六个民族五十六道菜”……

“四”字形展台前，有一位御膳研究专家手提正在校对的《中国御膳名典》书稿，一边缓步前行，一边仔细观看那张烟盒大的豆皮卷入肉片。恰好他至，菜成，很自然地接过豆皮卷入肉片，又将豆皮打开：“这肉呈雪花状，应该是粮食喂养、没添加激素、有足够饲养周期的黑猪肉。”他一番细嚼慢咽和若有所思之后，品鉴道，“用‘干薄细’的豆皮这么一卷，素包菜，地道！满族称猪肉为‘福肉’‘神肉’，有‘多畜猪，食其肉’的饮食传统。”人群中顿时响起了赞扬声：“说得真地道！这个展台正是来自满族人口最多的辽宁省，那肉也正是向畜牧业要健康的黑猪肉。”

一位年近半百的女士急匆匆赶到会场，送来刚出锅的甑糕——准确地说，是刚出甑的甑糕。甑，是一种底部有小孔的容器。据传，原始社会后期产生了甑，新石器时代有了陶甑，商周时代出现了青铜甑，铁器时代有了铁甑。这甑制而成的甑糕，来自“中国十大最美乡村”之一的陕西省西安市袁家村。西安市回民街各家名店进驻袁家村。这里的美食品种多，质量好。以糯米、芸豆和红枣为原料的甑糕，柔软细腻，香甜可口。“老童家牛羊肉”“老孙家泡馍”“盛家酿皮”等清真名吃应有尽有。消费者大饱口福，也能得到回医回药的食补食疗。

在传统炊具生生不息的同时，餐饮机器人开启了智能烹饪时代。去年为北京冬奥会提供机器人餐厅的研发团队也派代表在展台上忙碌，向咨询者介绍他们的产品矩阵：切配机器人、凉菜机器人、蒸烤机器人、熬煮机器人、传菜机器人……代替人类完成餐饮服务工作的这些机器人，具有节约人工成本、提高工作效率的巨大优势，也有助于实现民族菜肴标准化、营养化目标。

“吃了什么饭菜，选喝什么茶，也很有讲究。普洱茶、滇红茶，都含有解油膩的物质，能分解体内的多余脂肪，有减肥作用。”正在展台前做茶科普的女士，身着特色鲜明的拉祜族服饰，说一口流利的普通话，“拉祜族都知道‘茶杯围着餐桌转’‘有拉祜族的地方就有好茶’”

记录食品行业两个大型活动中的几个片段，从民族饮食的角度做一番观察、回顾和展望，意在加强民族饮食和民族医药的科普传播。民族饮食的传承与发展，民族饮食的守正与创新，民族饮食的食药同源，都关乎食源利用、食材开发、食品制作、食道交流等多方面的理论研究和具体实践。把“民族无小事”“饮食无小事”落到“从小处着手，从细处着手”的实处，能为增进民生福祉，提供民族饮食的健康保障。

中国营养学会原常务副理事长兼秘书长翟凤英教授的演讲，从10个有清真饮食习惯的少数民族讲起，讲到56个民族饮食护佑健康，各美其美，美美与共。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

冬日品草莓

□ 谈宜斌

子红色或黄色，凸出果面，松软稍空，较耐贮藏；金红玛瑙：果实中大，椭圆形，表面鲜红色，顶部有些稍凹，顶端附近黄白色，中间稍空，香味浓。此外，还有圆球、鸭嘴、五月香、牛心果、早生、达娜、印度卡等。

草莓营养丰富。据测定，每百克草莓含蛋白质1克、脂肪0.6克、糖类5.7克、钙32毫克、磷41毫克、铁1.1毫克、钾135毫克、胡萝卜素0.01毫克、维生素B₁ 0.02毫克、维生素B₂ 0.02毫克、烟酸0.3毫克、维生素C35毫克。这些营养成分利于吸收，因此成为儿童、老人及病人爱吃的极佳果品。被欧美各国视为水果皇后，日本在招待宾客的宴会上，也将草莓作为必备果品之一。

草莓的食用方法，生吃、糖渍或做罐头，以及加工成果脯、果酱、果酒等多种。生吃时一定要洗净果面，最好用开水烫一下，因为草莓无硬厚的果皮，容易沾染细菌。若将草莓装盘，撒上白糖腌一下，那就更加滋味鲜美。

由于草莓具有良好的风味和自然色泽，加上它是一种高糖分的甜味剂，因而最适合做糖渍水果的添加剂。用草莓作添加剂加工成的菠萝、樱桃、梨子、橘子等水果罐头，既有草莓的风味，又能提高罐头的贮藏质量。面包、饼干、糕点等加工草莓，不仅口感好、养分高，而且可以防腐、防腐，易于保存。

家庭食用，较耐贮藏的是制作草莓酱，即将草莓洗净，切成小块，加果实重量的1/5清水，入锅文火烧煮，并用筷子搅成糊状时加入适量砂糖，再熬煮10分钟，最后盛入玻璃瓶内待用。草莓酱色泽鲜红，味道醇甜，用来涂面包馒头，既方便又实惠。

西方常见的吃法是做草莓雪泥：取草莓一杯半，用盐水洗净，切碎，放砂糖一杯置于锅中，加适量水，经小火焖煮10分钟，凉后用细筛过滤；把冷藏过的牛奶3杯和过滤的草莓放一起拌匀，放入冰箱内冷冻，待稍结冰块时，用筷子搅匀，等冷冻至稍结冰块时，再用筷子搅匀，如此反复

操作，约3小时，即成组织颗粒十分细腻的草莓雪泥。还有草莓圣代：取草莓洗净，每个都用小刀切成两三块，放入杯内，加入约与草莓同体积的绵白糖，将糖与草莓搅拌均匀，加盖腌数小时，再浇在准备好的冰激凌上面，即可食用。简单点，是将草莓洗净压碎，浇上鲜牛奶，拌匀后，稍加冰镇，用勺舀着吃。

此外，草莓也是一种观赏植物。它适应性较强，喜湿爱暖，较耐寒，适宜在幼龄果园间作或菜园轮作；房前屋后、楼房阳台以及花盆中都可种植。一般头年栽培，第二年结果，过3—4年后更换新苗，亩产1000公斤左右，高的可达1500—2000公斤。如将草莓置于雅致的花盆，其发育良好的葡萄茎可不断生长，到盛果期，绿叶丛中镶嵌着红宝石似的果实，既可观花，又可吃果，令人陶醉。

（作者系中国科普作家协会会员）