

# 有这四招，春节就不怕大吃大喝

□ 谷传玲



春节吃吃喝喝是重头戏，大鱼大肉肯定少不了。可是，怎么吃既能享受美食，又能不易长肉，还能将血糖、血压、尿酸控制得稳稳的呢？营养师给你支4招，不管是在家团圆，还是加班点外卖，抑或是旅游用餐，大可放心吃。

## 享受肉食有窍门

炸带鱼、炸鸡翅、大肘子、扣肉等能量更高，想饱口福又忍不住，那炸肉就用空气炸锅，这样能量能减少不少。

另外，这些肉少做点，差不多够每个人解个馋的量就好。可以稍微多做些能量相对低的鸡肉和鱼虾贝等，其中贝壳类的蛏子、花蛤、扇贝，因为贝壳多，做一大盘子，实际能吃进肚的肉也不多。

如果是旅游过年，在餐厅点餐，就按照蔬菜和肉2:1的比例点，比如，点6个菜，就点4素2荤，4个蔬菜里可以有3个纯素菜，1个是豆制品或蛋类，这样再均摊到每个人，肉也不容易吃超。

如果一顿的肉量能控制在1拳头最好，忍不住吃超的话，就少吃点主食，这样也能少摄入一些能量。不过尿酸高甚至在痛风缓解期的朋友还是要严格控制肉量，建议一天控制在100克以内，两小块五花肉就差不多50克，参考着别吃超了。

## 糖油混合物餐后吃

油炸糕、炸藕盒、油炸萝卜丸子之类的糖油混合物，也是过年餐桌少不了的，但它们能量高，升血糖也快，如果要吃，建议放在餐后吃。

先吃饱2拳头大小的非淀粉类蔬菜，如各种叶菜、花菜、蘑菇，然后来1拳头鱼肉，最后吃炸的糖油混合物，或者是其他精米白面主食，这样蔬菜丰富的膳食纤维已经占据了大量胃，主食就吃不了多少。而且充足的蔬菜和蛋白，还拉低了主食的血糖生成指数，也就不用担心血糖飙升。

特别提醒，做菜时一定要少放点盐



AI制图

和油。若是加班过年，点外卖可别点一碗面条或一份水饺凑合了，点面条就再搭配点肉菜，点肉馅儿水饺就再点个菜，面条和水饺差不多吃半份就饱了，还吃得更均衡。

## 酒水饮料要适度

过年餐桌上，总要来点酒或饮料，碰杯说些祝福的话，才有年味儿。不过，有慢病者还是别喝了，如果没病也不对酒精过敏，可以喝点，偶尔喝只要控好量，不会对健康带来太大伤害。

中国居民膳食指南建议，每天的酒精摄入量要控制在15克以内，15克酒精对应的啤酒(4度)、红酒(12度)、白酒(38度)、高度白酒(52度)，分别是

450毫升、150毫升、50毫升、30毫升，如果喝就控制在这个量以内，另外喝酒前先吃点饭菜，也能减缓酒精的吸收，降低对身体的伤害。

饮料可以改成无糖的气泡水，或者是糖和能量都较低的蔬果汁，比如番茄汁、胡萝卜汁、椰子汁，这样就不容易胖人，也不容易升血糖。

## 零食也有更优选择

春节期间，吃着零食聊聊天、看看电视，是很多家庭的常态。糖果一颗接一颗，瓜子一把接一把，那额外摄入的能量就太多了，血糖也容易飙升，如果不是原味瓜子，还会摄入大量钠，也不利于血压控制。

如果你喜欢吃坚果，最好选择原味的，吃上一小把，大概10—20克，毕竟它的能量太高了。建议选那种没开口的松子，用夹子一颗颗地夹开比较费劲，这样就控制了吃坚果的速度。

喜欢吃甜的话，可用水果替代糖果，水果除了提供糖，还提供膳食纤维、钾、维生素C等营养物质，是更好的选择。像草莓、梨、葡萄、蓝莓、苹果，能量相对较低，血糖生成指数和血糖负荷也都较低，吃上1拳头的量也不会血糖飙升。

还有能量较低的魔芋蛋糕、果冻、无糖龟苓膏，打打牙祭，负担还轻。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)

# 迎龙年 品龙酒 话龙菜

□ 单守庆

“卯兔追冬去，辰龙报春来。”央视总台2024龙年春晚吉祥物形象“龙辰辰”已正式发布亮相。

“龙辰辰”的设计灵感源自中国传统生活中龙的形象。在农历120年周期中只出现一次的2024甲辰龙年到来之际，中华大地上的龙文化充盈着历史美满和时代气息：守正创新的龙年春晚、备受欢迎的龙年生肖邮票、爱不释手的龙涎香珠手串、预约火爆的龙年纪念币……

龙年春节1个多月前，就有消息从多家酒厂传来：为龙年春节迎春纳福、阖家团圆，我们提供美酒相伴，白酒、红酒、黄酒、米酒、老酒等各种美酒，有“龙

凤呈祥”的特色包装，还有馈赠礼品版、收藏纪念版等多种款式可供选择。从饭店到家庭，都提前做好了“美酒祥龙呈吉祥，绝世佳酿启丰年”的准备。

服务龙年“年夜饭”的饭店，致力于龙年食文化的传承和创新，在菜肴命名和菜肴形状上尽量凸显“龙元素”。比如：除夕夜不同馅料的饺子，称为“食龙耳”，寓意“耳听八方”“兼听则明”“耳聪目明”；春节餐桌上小巧玲珑的馄饨，称为“食龙眼”，寓意“心明眼亮”“眼明手快”“明辨是非”；既好吃又下酒的猪头肉，称为“食龙头”，寓意“食龙头，好兆头”。

饮料、牛奶、糖果等食品厂家也紧抓龙年市场机遇，纷纷给产品换上“龙元素”的“新衣”：“龙年罐”“龙年大礼包”“龙年大吉礼盒”……

千家万户一边准备龙年春联、龙年挂饰、龙年红包，一边给龙年春节餐桌添加“龙元素”。一位走访乡间美食的大厨说，“龙穿凤衣”这道家常菜入选他

所在饭店的龙年“年夜饭”菜单，是他最大的收获。他还乐呵呵地把这道菜的制作方法拿给店内外的熟人看：原料有鸡翅膀、鱼肉、熟火腿、鸡枞、红灯笼辣椒、莴笋、白菜叶；调料有食盐、味精、胡椒粉、葱汁、姜汁、芝麻油、白酒、湿淀粉、清鸡汤。

再看其制作步骤：一是将鸡翅膀放入清水锅、加适量白酒煮至八成熟，取出用冷水过凉，去除翅尖，剔去翅骨，切成长方形；二是将熟火腿、鸡枞、鱼肉切成长条，装入碗中，加食盐、味精、胡椒粉搅拌均匀腌制5分钟；三是将腌制的长条食材塞入鸡翅，蒸制10分钟取出入盘；四是将红灯笼辣椒、莴笋、白菜叶用热水焯过，冷水过凉，沥干水分；五是将红灯笼辣椒剖开去籽切成桃形片、莴笋切成凤尾形，与白菜拼成开花形状，放在鸡翅四周；六是将炒锅加热，倒入清鸡汤，葱汁、姜汁、食盐、味精、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉勾芡后，淋到鸡翅上，即成。

在食品行业“微信群”“朋友圈”里，各地烹饪高手和专家学者热烈交流龙年含“龙”字的名菜：广东名菜“豉汁蟠龙鳝”，是将白鳝切成连串不断的段，盘曲环绕于盘中，加入豉汁等调料蒸熟，如蛰伏的蟠龙，故得菜名。湖北十大经典名菜之一的“蟠龙菜”（又称盘龙菜），制作技艺已被列入湖北省非物质文化遗产名录。福建传统名菜“龙身凤尾虾”，曾是1983年第一届全国烹饪比赛的获奖作品。台湾特色菜“炒龙肠”，以食用鱼翻车鲀的肠子为原料，采用爆炒制法，香脆味美。

当笔者正写这篇品食专栏文章时，得知朋友们也都在为迎接龙年忙碌着：创作龙题材的诗词、走笔龙文化的科幻小说、书写属龙的成功人士、完善龙年职业生涯设计、制定龙年健康饮食计划……

(作者系中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员、中国餐饮文化大师)

