

# 冬天七道抗寒菜

想抵御严寒、预防感冒,除了加厚衣物等,还可以从“吃”上下功夫。以下七道家常菜就有助抗寒暖身。



羊肉炖萝卜

果仁菠菜

海带炒黄豆芽

西蓝花香菇

番茄牛肉汤

辣椒炒肉

姜撞奶

**羊肉炖萝卜。**羊肉具有温补脾胃、益气养血的功效,富含蛋白质、脂肪、血红素铁等多种营养成分,其中蛋白质的“食物热效应”高,在餐后的发热作用强,血红素铁可以改善贫血,帮助改善畏寒、手脚冰凉等问题。萝卜富含膳食纤维,具有促进消化、行气消食的作用,有“小人参”的美誉。做法:羊肉焯水去腥,萝卜去皮切块备用;锅中加少量油,油热后煸炒香料;将羊肉下锅,翻炒至表面微黄,倒入开水,小火慢炖40分钟;加萝卜炖煮10分钟,最后适当调味即可。

**果仁菠菜。**坚果富含蛋白质、优质油脂、维生素E、B族维生素,以及铁、锌、钙、镁等矿物质,这些物质都有助抗寒。比如,钙有助提高人体的产热能力,维生素E能保障血液循环顺畅。坚果搭配富含叶黄素、胡萝卜素、

钾的菠菜,不仅口感更好,营养也更互补。做法:将花生、核桃等果仁烤香、菠菜焯熟沥干水分备用;将蒜末、辣椒圈、生抽、香油等调成料汁;在菠菜中加入料汁拌匀,再加入果仁,简单搅拌均匀即可。

**海带炒黄豆芽。**海带是碘元素的“宝库”,这种营养物质参与甲状腺激素合成,能促进体内组织细胞的氧化作用,进而提升身体的产热能力,帮助抵御寒冷。黄豆芽富含蛋白质和维生素C,有助增强免疫力。做法:将海带切成细丝,与黄豆芽一同翻炒,再适量添加调味料即可。注意要急火快炒,既能保留更多营养,还能让口感更爽脆。

**西蓝花香菇。**西蓝花和香菇是“黄金搭档”。西蓝花属于深绿色蔬菜,富含能提高机体免疫力的类黄酮、

硒等。菇类含有一种双核酸,能刺激人体产生更多的干扰素,帮助消灭体内病毒。因此,这道菜对预防冬季感冒等有一定作用。做法:将西蓝花切成小朵,香菇去蒂洗净,放入锅中煮熟,再淋上酱汁即可。注意蒸的时间不要过长,否则会影响营养和口感。

**番茄牛肉汤。**番茄牛肉汤以牛肉、胡萝卜、洋葱、番茄为主要原料。其中牛肉有补脾胃、益气血、强筋骨的功效,有助抵御外界风寒的入侵;胡萝卜、番茄等红色果蔬富含β胡萝卜素,不但能清除人体氧化自由基,还参与合成维生素A,对人体上皮组织和呼吸道黏膜有保护作用,有助抵抗感冒病毒。做法:先把洋葱和胡萝卜炒香炒软,再加入焯过水的牛肉翻炒,倒入番茄和番茄酱,炒出汁水后加清水,小火炖煮40分钟,最后适当调味即可。

**辣椒炒肉。**辣椒含有辣椒素,可加速新陈代谢、扩张血管、促进血液循环,加快氧气和葡萄糖的运输速度,让身体快速暖和起来。猪肉富含蛋白质和脂肪,是天然的防寒利器。做法:将螺丝椒切块,猪肉切成薄片;先下入猪肉片,变色后加葱姜蒜和豆豉,快速翻炒;倒入酱油、盐等调味料,最后放入螺丝椒,待其稍稍变软即可出锅。

**姜撞奶。**姜汁可以促进消化液分泌,促进消化吸收,让身体能得到更多的微量元素和维生素,间接促进新陈代谢。奶中富含钙和蛋白质,可以提高产热能力。做法:在牛奶中加糖,加热搅拌至糖完全溶解且牛奶开始沸腾,倒入盛有姜汁的碗中,静置几分钟,就会形成雪花般的口感。

中国注册营养师 崔小康  
生命时报官方网站

## “一锅出”搭配有万能公式

食材

杂粮 + 无需焯水蔬菜 + 低脂肉蛋豆

用量

1.5拳头主食 + 1.5拳头蔬菜 + 1拳头肉蛋豆

“一锅出”有很多种形式,可以用炒锅做炒饭、炒面、炒馒头,用煎锅做蔬菜鸡蛋饼,用电饭锅做焖饭,用汤锅做疙瘩汤、汤面、米粉等,非常适合时间紧张又厨艺有限的人。想把一锅出做得营养又好吃,可以遵循下面的万能公式。

食材:杂粮+无需焯水蔬菜+低脂肉蛋豆。每类选2~3样随机组合,可以搭配出很多花样。其中,主食能为人体提供碳水化合物。跟精米白面比,杂粮富含更多的膳食纤维和B族维生素,因此更建议用杂粮及其制品来做一锅出。需注意,杂粮的占比要够多才有营养益处,至少应该占主食的1/3,如果选择荞麦面条,其中荞麦

粉含量要占30%以上。此外,还可以将土豆、山药、地瓜等作为主食制作一锅出。

蔬菜能提供膳食纤维、矿物质和维生素。推荐选择萝卜、黄瓜、番茄、青椒、茄子、白菜、豆芽、洋葱等无需焯水就能直接煎炒蒸煮的蔬菜,可以节约很多时间,其中的水分还能成为汤汁的一部分,让一锅出更鲜美。

肉蛋豆能提供优质蛋白质。肉类最好选择瘦肉、禽肉和水产品,因为其中饱和脂肪酸含量较低,对心血管健康有利。尤其推荐虾仁、巴沙鱼片、黑鱼片、牛肉片、羊肉片、瘦猪肉丝、鸡腿肉丁等,它们无需再切分,体积小、熟得快,直接用料酒、生抽、姜、

淀粉等腌制一下就能烹饪,非常节约时间。鸡蛋本身脂肪含量就不高,可以直接煮,或者打入汤里,做成蛋花、荷包蛋等。豆制品推荐南豆腐、北豆腐、冻豆腐、五香豆干等,未经过油炸等工序,油脂少、热量不高,简单切几刀就能下锅。

用量:1.5拳头主食+1.5拳头蔬菜+1拳头肉蛋豆。无需减肥的人群,建议做熟后的主食、蔬菜、肉蛋豆体积,分别为1.5拳头、1.5拳头和1拳头。1拳头蔬菜对应食材生重75~100克,1拳头主食对应50克大米或面粉,1拳头肉蛋豆对应75克肉,或1.5个鸡蛋,或135克北豆腐,或225克南豆腐。

如果需要减肥,建议将蔬菜的量

增加到2拳头,主食减少至1拳头。蔬菜中充足的膳食纤维可以增加饱腹感,适量的蛋白质能延长胃排空时间,少量粗细搭配的主食有助维持血糖平稳,使其不易转化成脂肪堆积起来。

做一锅出通常是热锅凉油(8~10克/人/顿),下葱花、蒜片煸香,再加入肉蛋豆类、主食、蔬菜等。如果选用了猪牛羊肉,可以加孜然、黑胡椒或十三香调味,禽肉和水产品可以加白胡椒粉或五香粉。出锅前淋点蚝油或生抽,撒点香菜就行了。除了这些基础调味,还可以买一些现成的调味酱料,比如凉拌汁、豆瓣酱、味噌酱、红酸汤、油醋沙拉汁、剁椒酱等。但要注意,每人每顿饭的盐摄入量最好控制在1.5克以内,调味酱料的营养成分表都会标注钠含量,1克盐等于400毫克钠,建议使用时换算一下,比如某款豆瓣酱的钠含量为8000毫克/100克,盐含量即为20克/100克。

中国注册营养师 谷传玲  
生命时报官方网站  
本版制图 马超