

伏天和饺子是绝配

中国注册营养师 曹展

作为中国传统美食,饺子不仅是炎炎夏日里开胃健脾的“钥匙”,也是营养均衡的“小膳食宝塔”,非常有利于三伏天养生。

夏季气温高、湿度大,汗出得多,人体对水和营养物质的消耗更多,容易出现食欲不振、困倦乏力等症状。饺子皮带来丰富的碳水化合物,能够快速为人体提供能量,改善乏力;饺子馅可以根据个人口味和需求选择,有肉有菜,能满足味蕾和营养需求。

大热天来点“解暑馅”

炎热的天气里,很多人食欲不振,消化能力下降,若是再吃些肥腻的肉馅,会进一步加重肠胃负担。不如试试以下这些清爽的“解暑馅”,补充营养的同时,还能给肠胃减负。

黄瓜鸡蛋馅。黄瓜脆嫩爽口,鸡蛋富含优质蛋白质。将黄瓜切成细丝,与鸡蛋一起搅拌均匀,口味清爽,营养丰富。想升级一下可放些海鲜,比如花蛤肉,花蛤的鲜甜与黄瓜的清爽完美结合,入口先是黄瓜的脆,再是花蛤的鲜,最后以鸡蛋的醇香收尾,堪称“舌尖上的避暑良方”。

冬瓜虾仁馅。冬瓜热量很低,是典型的高钾低钠食材。从中医的角度来说,其味甘性寒,能清热利尿、生津解毒。冬瓜本身没啥味道,烹调时最关键的是借味,搭配味道鲜美、富含优质蛋白质的虾仁,不仅口味清爽,还能实现营养互补,非常适合三伏天食用。

苦瓜猪肉馅。苦瓜是夏季解暑佳品,具有清热泻火的功效。猪肉富含优质蛋白质和铁,将其与苦瓜搭配制成馅料,既能中和苦味,又能发挥苦瓜的解暑作用。

鸡肉香菇馅。鸡肉高蛋白低脂肪,富含B族维生素。香菇含有较多的膳食纤维,味道芳香适口。这两种食材都富含



山东省青岛尚食品有限公司的工人在包饺子。(资料照片)

新华社发(梁孝鹏 摄)

多种呈鲜味的物质,一起制成馅料后,不同的鲜味物质会发生协同作用,使饺子变得更加鲜美,有助增加食欲。

为了避免饺子馅出水,很多人习惯把蔬菜切碎后加盐杀水、挤去菜汁,再制成馅,但这样做容易导致大量水溶性营养素流失。要想既保留菜汁,又不让饺子馅出水,可以在准备好肉馅以后,再开始切碎蔬菜,先不放盐,而是淋上两勺香油拌匀,在蔬菜的“伤口”处包裹一层油膜,使其与盐隔绝;然后再加盐,与肉馅混合,并尽快开始包。加入一些吸水食材,比如粉丝、干木耳和干香菇,也可以防止饺子馅出水。

和面加彩汁促食欲

白面做的饺子皮吃腻了?没关系,和面时加些“料”,做成彩色饺子,一定大受欢迎。

菠菜汁。作为一种绿叶菜,菠菜富含钾、镁、叶黄素、叶酸等,营养素密度很高,焯水后榨成汁,大部分营养都能保留下来。加入面粉中,做成绿色的饺子皮,不仅有助增加食欲,还能增添营养。

胡萝卜汁。胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,具有保护眼睛、增强免疫力的功效。将胡萝卜切块榨汁后加入面粉中,可以做出颜色鲜艳的饺子皮,带来淡淡的胡萝卜香味,不

爱吃胡萝卜的人也能轻松接受。

紫甘蓝汁。紫甘蓝的紫色来自花青素,这种植物化学物具有抗炎功效,有助消灭人体内的自由基。将紫甘蓝洗净后榨汁和面,能做出紫色饺子皮,非常吸引人眼球。

挑速冻的关注三点

速冻饺子脂肪和盐含量往往较高,选购时注意三点。

查看生产日期和保质期。虽说冷冻食品在-18℃下能保存12个月,但超市的冰柜往往不能稳定在-18℃。因此,出厂日期越早的速冻饺子,风味新鲜度越差,若储存过久,蔬菜的清香丧失,还可能伴有脂肪氧化的气味。

查看配料表和营养成分表。为了让速冻饺子富有香气,其肉糜馅料通常会选用脂肪含量较高的五花肉。挑选时要注意查看配料表和营养成分表,同类产品横向比较一下,优先选择脂肪和钠含量低的。

查看外观。避免买粘连、有破损的饺子。如果速冻饺子表面有厚厚的冰霜,可能是储存过程中温度波动较大,导致水分凝结,这样的饺子口感较差,营养也会有所流失,还有食品安全隐患。

蒸煮最能留住营养

要想吃到健康的饺子,烹

调方法也至关重要。建议蒸或煮,能最大限度地保留营养。高温煎炸的虽然香脆,但会增加油脂摄入量、破坏营养,还可能产生有害物。

跟大家分享一下煮饺子的诀窍:大火烧开水后下入饺子,一次别煮太多,铺满锅底且饺子之间尚有空隙即可。刚下入锅里的饺子还没沸腾,会往锅底沉。这时拿把勺子顺着锅边搅动水面,让涡流的力量带动底部的饺子旋转,直接用勺子搅动饺子易造成破皮。水再次沸腾后转中小火,保持微微沸腾,能让饺子熟得均匀。微沸时可以将锅盖半盖在锅上,让蒸汽往下循环,起到连煮带蒸的效果。饺子一般煮5~6分钟即可出锅,具体应该根据馅料种类和饺子皮厚度来判断。

需要提醒的是,热腾腾的饺子皮淀粉糊化充分,柔软易消化,因此血糖反应比较高。要想控制餐后血糖,应把饺子作为主食,搭配蔬菜一起吃。饺子馅里虽然有一些蔬菜,但比起炒、炖的蔬菜要少得多。如果先吃一份凉拌菜或清淡的炒菜垫一垫,再吃饺子,就可以大大增加蔬菜的摄入。吃饺子时蘸点醋,也有助于降低餐后血糖反应,最好不要蘸酱油或其他酱汁,以免摄入过多的盐。

生命时报官方网站