粥能养生 但别仅靠腊八这一天

我国饮食文化悠久,在庆祝各种节日时,都离不开特色饮食。像刚刚过去的腊八节也不例外,按照传统习俗,腊八这天,要熬腊八粥、泡腊八蒜。粥即使有养生保健作用,也需要经常喝才能体现出来。



如何做出营养粥

粥还包括了食疗药粥。它 作为我国食粥的特色,集传统 烹饪科学和营养科学为一体, 对增进国民的健康发挥着十 分重要的作用。它从"医食同源"、"药食同用"的观点出发, 以中国传统营养学的理论为基础,以各种养生食疗食物为主,或适当佐以中药,并经过烹调加工而成的具有相应养生食疗效用的一类粥品。这类粥品同时又属于药膳的一个组成部分。

粥的做法,一般有煮、焖,两种方法。煮法即先用旺火煮至滚开,再改用小火煮至粥汤稠浓的方法。焖法是指用旺火加热至滚沸后,即倒入有盖的容器内,盖紧容器的盖,焖约1~1.5小时即成,具有香味较浓的特点,但是粥通常多采用煮的做法。

此外,花色粥的做法,还有 以煮好的滚粥冲入各种配料, 调拌均匀即成的方法,如生鱼 片粥等。粥在制作时,应注意 加水的量,要一次加足,才能达到稠稀均匀、米水交融的特点。

煮粥用的米可先用清水浸泡4—5小时,然后再下锅煮,也可淘洗干净后直接下锅煮粥。先浸后煮,可缩短煮粥的时损失。先浸后煮,可缩短煮粥的时损失。若配方中有不能直接食用的损失。若配方中有不能直接食用的水或面煮粥,或先将中药加入米或面煮粥,或先将下药,则可先用中药煮取汤汁,再加入米或面煮粥,或先将有,或为干燥,再下锅煮粥,以使粥稠味浓。

粥在中国传统营养学上占有重要地位。它与汤食一样,也具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点,特别宜养生保健,长期食用,曾被誉为"世间第一补人之物"。

什么人吃什么粥

经常会有人问:我放了十几种食材在粥锅里,它们真的适合我吗?会不会有什么互相冲突的地方呢?也有很多人会问:为什么我喝了杂粮粥,感觉不舒服,肠道还有胀气情况呢?

想到相互冲突,这是"食物相克"的影响。实际上,各种粮食之间并未发现有什么冲突之处,但它们配合在一起是否适合某个人的具体情况,倒是的确有一些需要考虑的地方。

小孩子6个月之后就可以喝柔软的小米粥了,它非常容易消化,自古以来都是婴儿适用的营养辅食。1岁以后就可以接触其他杂粮、薯类和豆类,要先从杂粮糊糊开始。等牙齿慢慢长齐,2岁时就可以喝杂粮豆粥了。

3岁之前,孩子的吞咽功能 还不够健全,所以不要给小宝 宝的粥里面加花生之类容易呛 到气管的食材。同时还要注 意,给幼儿喝的粥要煮软一点, 糯米来增稠,多放点大枣和桂圆来增甜。烹调之前最好经过 8小时以上的充分浸泡,用电压力锅来烹调,这样杂粮豆类煮 后就会更加柔软,容易消化。

糖尿病人、高血脂患者的 杂粮豆粥则相反。为了严格控 制餐后血糖反应,必须使用一 半以上的杂豆原料,包括红小 豆、绿豆、芸豆、豌豆、蚕豆、鹰 嘴豆、小扁豆等,因为按照同 样淀粉含量相比,它们的餐后 血糖反应特别低,多在30以 下。燕麦粒、大麦粒、小麦粒、 荞麦粉等全谷,以及莲子、百 合、芡实等淀粉种子,也都是 血糖反应较低的煮粥食材。 不要加入糯米、白米、大黄米、 粘小米这类血糖反应过高的 食材,少用枣和葡萄干等甜味 食材,更不要加糖。宜用燕 麦、大麦来增加粘稠感,因为 它们富含有利于控制血脂和 血糖的 beta-葡聚糖,餐后血 糖反应较低。

■资讯

搜狐新闻客户端 南京站全新亮相

青年报 邵炯

本报讯 为满足用户个性化阅读需求,为用户"量身定制"本地化生活资讯,1月19日,搜狐新闻客户端南京站全新亮相。据透露,平台将致力于提供来源于南京本地公众号的优质内容,而"下拉一下"也将"再度引爆移动阅读新热潮",为用户推荐海量、精准的个性内容。搜狐董事局主席兼CEO张朝阳在接受采访时表示,在内容产生已落实到个人的背景下,希望更多本地牛人、达人为搜狐公众号贡献内容,把"给天下人提供有品质的

新闻、可信赖的资讯"的使命进行到底"。据了解,最新搜狐新闻客户端 5.4 版拥有"下拉一下"的个性化"推荐流"、订阅频道提升到导航条的第二位、全新升级的个性化城市聚合频道这样3个特征。

此次落地后,南京用户基于 手机自动定位,下拉一下即可浏 览本地新闻、生活资讯等海量内 容。此外,根据用户所在城市不 同,更多城市本地资讯信息将被 纳入到搜狐新闻客户端首页自 动呈现。目前,由机器自动聚合 的本地版已囊括 365 个一至四 线城市。

同程旅游赴日赏樱线路正式上线

数款超高性价比产品推出

青年报 邵炯

本报讯 新年伊始,1月4日同程旅游启动"日本旅游月",一举推出数款超高性价比的赴日线路产品。据了解,目前春节期间赴日游销售火爆,不少热门精品线路或有少量尾单。初春赏樱线路产品已同步上线开售,首周预订量同比去年增长近5倍。

"日本旅游月"第一周高调 开门红,其中春节出行的产品更 是销售火爆,第一周预订量环比 上月上涨200%。同程旅游出境 游工作人员表示,"日本旅游月" 期间将在原先高质线路上再推 出近百条超值特惠产品。如活 动期间推出的上海直飞日本东 京4晚5日自助游,原价4880元,在1月4日至31日期间仅需3199元即可享受舒适航班与精品酒店。

据了解,今年春节,日本依旧是国内游客出境游的热门目的地之一。

除了春节,距离现在还有三四个月的樱花季有关线路也开始正式上线预售。同程旅游"下一站霓虹国"的线上专题活动中,除了写信赢取免费日本游、参与互动获取满减红包,更有高品质赏樱游双人立减1000元的特惠活动。数据显示,日本旅游月第一周,2016年樱花季赴日游的产品预订人次同比2015年增长近5倍。

芝华仕品牌携手天王

爱心捐赠抗战老兵

青年报 解敬阳

本报讯 近日,芝华仕头等舱沙发于上海红星美凯龙浦东沪南店举行了一场隆重的品牌形象大使暨新品发布会,正式对外宣布品牌形象大使为香港当红艺人刘德华。天王刘德华的驾临,除了宣布双方之间的合作,芝华仕品牌还特意联系了抗战革命老兵,携手天王现场向革命前辈们致敬,对抗战老兵捐赠了一批智能

升降椅,并呼吁社会关注老兵生活,坚持履行企业应有的社会责任,弘扬拥军优属的光荣传统。

活动当天,现场抽取了30位 幸运消费者,获得买芝华仕头等 舱沙发免单的干载难逢机会,更 能与天王刘德华亲共同合影,引 得场下消费者羡慕得尖叫连 连。据悉,即日起至2016年2月 5日期间,全国近1300多间专卖 店同时推出"天王来了,和刘德 华一起坐头等舱过新年!"活动。

