

“深夜食堂”正确打开方式

一杯啤酒，一盆麻辣小龙虾，一把烤串，成为不少人夏季的夜宵首选。随着前阵子电视剧《深夜食堂》的热映，再加上电影版《深夜食堂2》上线，吃夜宵又成为全民热议的话题。那么，哪些人适合吃夜宵？夜宵如何吃才健康呢？

“生长发育快、学习压力大的学生，代谢率降低的老年人，晚上工作的体力及脑力劳动者等，都可以通过吃一顿健康的夜宵来补充能量及营养，帮助缓解工作疲劳、提高工作效率。”上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任蔡骏说，合理、健康的夜宵人人皆宜。肥胖症或糖尿病患者适当吃一点夜宵，可有效预防发生夜间低血糖。

一般来说，夜宵的最佳时间是晚上9点~10点，晚上10点之后，就不建议吃夜宵了。一是避免多余能量摄入，二是在睡前可以让胃里的食物充分消化，让睡眠更安稳。

在《深夜食堂》之《伤心凉粉》单元中，失恋的空姐小泉每次来到深夜食堂必点“重辣”的伤心凉粉。

不过，蔡骏指出，深夜吃辣容易刺激大脑皮层，产生兴奋，进而影响睡眠。长期深夜吃辣味食物会增加突发心脑血管疾病的风险，且对消化道的不良刺激可引起胃炎、胃溃疡等消化道疾病发生，同时，深夜吃辣味食物的不良饮食习惯也是肥胖与糖尿病的潜在高危因素之一。因此，“辣”并不是适合夜宵的食物。

什么才是夜宵的好食材？蔡骏说，健康的夜宵食材，绝对不是《深夜食堂》里出现的那些红肠、炸鸡块、猪排盖饭等高脂肪、高能量的食物。制备健康合理的夜宵，在选择食材上要把握好“质优量少”的原则，掌握摄入量，将其作为一天三餐以外的营养补充。

夜宵不能“本末倒置”，应该以清淡、细软、温热食物

为夜宵食品，且避免冷饮、坚硬的食物、膨化食品及罐装食品。辛辣、刺激性食物、高糖、高脂、高盐类食品也不宜作为夜宵食物。

对于吃夜宵这件事，也应该“因人而异”。蔡骏指出，中青年工作和学习较忙，体力消耗也大，可以根据一天三餐主食的摄入量与体力活动的消耗情况，选择富含维生素、矿物质、优质蛋白的水果、乳类等食物；少年儿童可选择黑芝麻糊和核桃粉等益智食品；老年人宜选用黑色食品作为夜宵食材。

蔡骏还强调，全面均衡饮食以及“辨证施膳”是中医对合理科学饮食的一贯主张。吃夜宵的人一般都有熬夜习惯，但熬夜会让人的睡眠发生紊乱，降低基础代谢并影响各种激素的分泌，所以，请不要经常为之。规律的睡眠和饮食才能为健康保驾护航。

据《华东旅游报》



美食·DIY

荔枝巧搭时蔬 清新不上火



七八月份是荔枝成熟的季节，这时候的荔枝晶莹剔透的样子虽然十分可爱，但“脾气”可不小，多吃容易上火。

但将荔枝适当浸泡盐水，再搭配时蔬一同烹饪，不仅不会上火，还能够增添菜品的鲜甜果味，增进炎夏夏天的食欲。



荔枝炒西芹

材料：荔枝，西芹，胡萝卜，盐、鸡精各适量。

做法：

- 1.将荔枝剥壳去核，浸泡盐水待用。
- 2.将西芹、胡萝卜洗净，分别切成段状和片状。
- 3.将切好的西芹和胡萝卜倒入沸水中焯1分钟后捞出。
- 4.烧锅倒油烧热，倒入焯好的西芹和胡萝卜片翻炒。
- 5.倒入剥好的荔枝翻炒。
- 6.加少许盐、鸡精调味即可。

荔枝鲜虾炒芦笋

材料：虾仁，荔枝，芦笋，彩椒，鸡蛋，色拉油，食盐、姜、生粉各适量。

做法：

- 1.将荔枝剥壳去核后放入淡盐水中泡一下。
- 2.将虾去头，挑出虾线。
- 3.在虾仁中放入适量的盐、胡椒、生粉、半个蛋清。抓匀后腌制10分钟。
- 4.锅中烧开水，加入适量的盐和几滴油，倒入芦笋，快速烫熟后用凉水冲凉备用。
- 5.将虾仁放入其中滑熟。
- 6.芦笋和彩椒切段备用。

小技巧

- 1.荔枝拌炒后会出水，应用生粉水来勾芡，使成菜芡汁浓郁，荔枝味道更甜美香浓。
- 2.为保持清淡鲜甜的口感，配菜和调味时不可放颜色



- 7.锅中加入适量的油，下入姜片和虾仁一起翻炒，再下入芦笋和彩椒段一起翻炒。
- 8.加入泡过的荔枝。
- 9.加入少量的水淀粉（其中加点盐）勾芡，大火收汁，装盘即可。 据《厦门晚报》

- 过深、味道过咸辣的。
- 3.以水果入菜皆不可久炒，所有材料下锅后翻炒几下，勾芡便可，炒久的荔枝会出水变软。

生活窍门

煮玉米加点盐 味道更香甜

为什么街上卖的玉米又香又甜，自己煮的玉米却感觉普普通通？其实是有诀窍的，学会这几招，在家也可以煮出甜丝丝的玉米！

诀窍一：带叶煮

煮玉米时不要把玉米扒光了煮，这样的玉米水煮之后容易流失营养成分，口感变得干涩。要把玉米表层的绿叶剥掉，留下贴近玉米粒的那层叶子，这样可以保持玉米原有的水分，吃起来口感也更加水嫩。

诀窍二：加点盐

在煮玉米的水中加点盐，

有了咸味的对比作用，可以强化玉米甜甜的口感。

另外玉米在沸水中不用煮太久，十分钟就可以了。这样才能保持住玉米本身的维生素。

诀窍三：快速剥叶去须

煮出来的玉米想吃还得把叶子剥掉，每次去除玉米须都要拉扯好久，其实很简单，拿一条毛巾握住玉米防止烫手，先用刀把尾端切掉。

然后直接隔着毛巾往上一扯，叶子和玉米须都被剥干净了，省时省力。

晚综



品茗识茶

品味白茶 享受健康

白茶，是福鼎的特产。近几年来，白茶的发展速度在日渐提高，人们也越来越注重日常养生，喝白茶成了人们日常生活保健的一种方式。

白茶的保健功效是经专家所公认的。下面的几点，可以让大家更准确的认识白茶。

什么是老白茶？

一般2年~7年的茶叶叫陈茶，7年以上的方可称为老白茶。市场上有些商家把老白茶注册成商标，把每款茶都标成老白茶，所以消费者需注意老白茶这个名词是系列名还是茶叶年龄的概括。

白茶适宜的冲泡温度

白茶分新茶和老茶，温度的控制是需要依照茶叶的嫩度和个人的口感度来判断。

新茶如果想更好地去诠释新茶的香气和韵味，可以用85度~95度之间的温度去泡饮。老茶饼茶一般情况下都是

用沸水进行冲泡；老茶的散茶则需要根据茶叶的香气，用90度上下的开水冲泡。

泡白茶是否需要滤网？

在一般情况下，茶叶都是需要滤网的。

一是避免茶客喝到茶叶的尴尬；二是茶叶浸在茶汤中会增加口感的苦涩度。在特殊情况下，特别是白茶中的白毫银针，有时滤网会带走很多茶叶上的茸毛，很多人会觉得可惜，所以就不用滤网。

白茶适宜的人群

依照白茶目前的等级，每个人群都可以找到适合自己的白茶。

儿童可适量饮些白茶，消炎增加免疫力；办公人员可饮些白毫银针或寿眉抗辐射，对于女性来讲，还可美容养颜；中老年人多喝老茶可保肝护肝，对于高血糖血脂的，可经常大杯泡老寿眉。

白茶口感像开水一样淡？

之前，有一篇阅读量超十多万的文章说越贵的茶，茶氨酸含量越高，也就是甜度、鲜爽度越高，苦涩度越低，顺滑度高了，就让你觉得淡了。

其实，此时您喝的淡可能居多是新茶，新茶本身的氨基酸成分高，所以甜度的感觉占了大部分。老茶随着时间的沉淀，茶感会越来越厚，此时的白茶就不是淡了，而是醇厚。

老白茶是不是越黑越老？

首先要对老白茶的年龄有个概念，其次需要了解新茶原本的颜色，芽多的等级则大多是绿中带银白色，叶子多的等级则颜色较花杂。

茶叶在后期陈化过程中，每片叶子的发酵程度不一样。较绿的叶片偏慢，而较深色的叶片则会慢慢地转向褐色。

正常的老白茶茶叶转换是往褐色方向的，越老则会出现越深的褐色。

白茶可以当药吗？

很早之前在东南亚地区，白毫银针经常被药师当作药引。白茶的保健功效虽然突出，但是每个人因为体质不同出现的保健效果也不同，并且喝茶是需要长期坚持的。

白茶是茶，却不是药，茶客们不可太依赖白茶的药效，还是需要从自身饮食和运动做起。

晚综

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888