

天气寒冷 暖暖的火锅受青睐



市区辽河路一家超市内,各种火锅食材丰富。

□文/图 本报记者 王培 陈金旭 杨旭

在寒冷的冬日,围着热气腾腾的火锅大快朵颐成为不少市民的不二选择。

近日,记者走访了我市各农贸市场、超市,发现随着气温的降低,火锅市场呈现出一片火热的景象。

不少市民选择自制火锅

“给我称点小香肠、素丸子、牛肉丸、金针菇……”1月23日,在沟张农贸市场一家摊贩处,市民张岚正在挑选火锅菜。张岚告诉记者,家里人都爱吃火锅,现在天冷,全家过段时间就会吃一次火锅,自己在家做火锅实惠方便,而且市场上专门有卖火锅菜的摊位,火锅食材在这里基本上都能买到。

寒冷的冬季,全家人围在一起吃上一顿热气腾腾的火锅成为不少家庭的选择,市场上各类火锅菜也越来越畅销。除了菜市场,不少大小超市里也都有火锅食材专区。

在市区辽河路一家超市内,各种品牌、各种口味的火锅底料在货柜上占据了不小的位置,价格从十几元至几十元不等,不少市民在这里驻足挑选。而在火锅菜品专区,千张、木耳、金针菇等火锅菜都统一摆放,附近蔬菜区各类蔬菜丰富多样,冷柜里则存放着一袋袋牛肉卷和羊肉卷。“现



市民在选购火锅底料。

在天冷,在家吃火锅的人多,火锅食材卖得很好,销量比平时增加了不少,特别是叶类菜和菌类菜,有时早早就卖完了。”一位工作人员说道。

自热火锅销量好

在家自制火锅不仅干净卫生,也方便美味。与自制火锅相比,自热火锅更加方便快捷,因此也十分受追捧。

“不管是在家,还是在公司,自己一个人就能吃火锅,十分方便。”家住市区双汇路附近的市民周明告诉记者:“我平时经常加班,经常吃方便面等快餐,有了自热火锅以后感觉又多了一种选择。”

据周明介绍,食用自热火锅十分方便:先根据自己的个人口味把火锅底料倒入盒中,加水搅拌,再把食材倒进去。把加热包的透明袋撕掉,放进底层的盒子,加凉水至注水线处。再把上层盒子放入底层盒子,盖上盒盖。十几分钟后就

可以直接食用了。

这种简单方便的火锅吃法吸引了市民的尝试。“自热火锅在寝室里也能吃,本来以为可能会煮不熟,没想到加热后还挺烫的。”一位在校大学生告诉记者。他曾购买过几种不同品牌的自热火锅,发现每种小火锅倒入凉水后20分钟左右便都熟了,口感还挺不错。

1月23日,记者在网购平台输入“自热火锅”并进行检索,发现该类商品有100多页。其中,销量排名首位,发现“自热火锅”品牌多样、种类繁多。其中一款火锅甚至月销8万笔。

无辣不欢,上火受煎熬

虽然火锅深受大家喜爱,不少人对其营养价值也颇为认可,但吃火锅也不能过了火,特别是在口味的选择上不能一味追求麻辣,否则很容易引发身体不适,23岁的市民王翔宇就尝到了其中的苦头。

前段时间,王翔宇和中学的同学们连续聚了两次餐,都选择了大家一致爱吃的火锅。“我本身就爱吃辣,对火锅更是情有独钟,每次都把鸳鸯锅辣的一面朝着自己,蘸料里也加了辣椒。”王翔宇告诉记者,“第二天就开始浑身难受,脸上起痘痘,牙龈肿痛,拉肚子,就连肛门都是火烧火燎的感觉。”

对于这种情况,国家二级营养师刘会君道出了其中的原因:“火锅本来就很辛辣,再加上牛羊肉属于热性食物,作为北方干燥地区的人本就不宜无节制地吃。加上冬天穿得厚,火锅店里温度又高,热量被闷在体内,就会造成津液不足,反映出阳热症状,也就是我们常说的上火。”

刘会君建议,吃火锅也要有讲究,首先是不能吃得过辣过频;其次是要注意荤素搭配,多吃一些蔬菜、豆腐,搭配一些水果;还有就是不要喝冷饮,可以喝一些酸奶。

对末梢血管有扩张作用,所以有较弱的降压作用。玉米须能促进胆汁排泄,所以可作为利

胆药用于没有并发症的慢性胆囊炎或胆汁排出障碍的胆管炎。 据《法制晚报》

延伸阅读

玉米须的妙用

1.玉米须茶

把留着须的玉米放进锅内煮,煎煮一小时,把汤水倒出,就是“龙须茶”。“龙须茶”口感不错,喝下去甜丝丝的,有泄热通淋、平肝利胆的功效。可用于胆结石、胆囊炎患者日常调理茶饮。

2.玉米须煮鸡蛋

玉米须100克,鸡蛋2个。将玉米须和鸡蛋分别洗净,加水同煮,煮熟后去皮,复煮片刻,吃蛋喝汤。具有平肝清热、利尿祛湿之功效,适用于肝郁气滞型前列腺增生患者。



巧做蒸菜 冬季不怕胖

为了过冬御寒,我们需要在多吃点所谓“热”的食物,能量高可以让我们防寒保暖。但是当今城市人的肥胖比例比较高,要按照传统冬季里专门

吃动物性的食品如炖肉、烧鸡,涮羊肉等“硬货”,只会给自己身上再贴上几斤膘。所以我们要合理搭配饮食,多吃清淡食品。

蒸茼蒿

材料:茼蒿260克,橄榄油、蒜、香油、盐、生抽、面粉各适量。

做法:

- 1.茼蒿洗净,控干水分。
- 2.茼蒿切段,调入盐、橄榄油搅拌均匀。
- 3.放入面粉,拌匀。
- 4.放蒸笼蒸五六分钟。



蒸茼蒿

5.蒸出的茼蒿拌上蒜泥、香油、盐、生抽等调料调匀即可。



豆豉蒸鸡翅

材料:鸡翅6个,豆豉15克,生抽、蚝油、葱、姜、色拉油、辣椒油各适量。

做法:

- 1.鸡翅洗净后划口。

豆豉蒸鸡翅

- 2.鸡翅中加入葱姜,糖,生抽,蚝油,腌制半小时。
- 3.将豆豉切碎备用。
- 4.炒锅倒入色拉油和辣椒油,油烧热放入豆豉炒香。
- 5.锅中留底油,将腌制好的鸡翅放入平底锅煎至两面微黄,盛出。
- 6.将鸡翅放在蒸盘上,再把豆豉均匀地洒在上面。蒸箱选择普通蒸模式,设置100度,蒸制20分钟即可。 晚综

健康饮食

木耳的6大功效 你知道吗

1.木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外,从而起到清胃涤肠的作用。

2.木耳中铁的含量极为丰富,故常吃木耳能养血驻颜,令人肌肤红润,容光焕发,并可防治缺铁性贫血。

3.它还有帮助消化纤维类物质功能,对无意中吃下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物有溶解与烺化作用,因此,它是矿山、化工和纺织工人不可缺少的保健食品。

4.木耳含有维生素K,



资料图片

能减少血液凝块,预防血栓症的发生,有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

5.它对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能。

6.木耳含有抗肿瘤活性物质,能增强机体免疫力,经常食用可防癌抗癌。 晚综

生活窍门

别把玉米的“精华”扔了

不少人在煮玉米时,喜欢把玉米须、玉米叶清理得干干净净,其实这样做很可惜。因为玉米须在中医里又被称为龙须,它虽然不能直接拿来食用,但可以通过煮水或者是泡茶的方式来饮用,有利胆、利尿、降血糖的功效。

据了解,玉米须对人有利尿作用,可以增加氯化物排出量,其利尿作用是肾外性的,所以对各种原因引起的水肿都有一定的疗效,它虽然可以用于治疗慢性肾炎或肾病综合征,但作用不是太强。玉米须

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