

健康元宵

少甜 加“粗” 添色



识元宵

一个芝麻元宵热量=一两米饭

虽然年年都吃元宵,但却很少有人了解元宵里的营养成分。这个小小的元宵里究竟都有些什么呢?

营养专家表示,元宵的皮和馅都含有很高的热量,其给人体提供的能量不亚于主食,所以在吃元宵时应有所节制。传统的元宵是由糯米和不同的馅料制成,糯米本身是粮食,淀粉含量很多。而馅料中所含的热量更高,如我们常吃的芝麻馅元宵,芝麻本身含有大量油脂,而在制作的过程中为了口感细腻,还会加入一些植物油。所以元宵所含的热量和油脂比起等量的主食来说只多不少,一个普通的芝麻馅元宵,能给人体带来相当于一两米饭的热量,两三个元宵就可以抵上膳食宝塔推荐的成人每餐标准主食量。

挑元宵

无糖元宵不等于完全无糖

相比芝麻、花生、莲蓉等传统馅料汤圆,新式馅料汤圆的销量也很火。记者在超市发现,一种新式的抹茶口味汤圆大受欢迎。“以前吃元宵无非就是芝麻或豆沙的,看到这个新口味都想尝一尝。”陪同父亲来买汤圆的徐女士说,“抹茶的看上去清淡一点,适合老年人食用。”除了抹茶口味的元宵外,还有很多新式馅料的元宵,如百合、南瓜、绿豆以及各类水果馅料,而针对无糖一族推出的木糖醇馅元宵也颇受欢迎。

专家表示,如果从营养价值来看,花生、芝麻中含有人体所需的维生素E。如果从健康角度来讲,则可以选择一些不是很油腻的蔬果类元宵,如山楂、百合等。另外,无糖元宵为了保证口感,还会加入糖醇类的添加剂。消费者在选购时,应该看清楚元宵的配料,不要过分相信无糖元宵。

吃元宵

配芹菜、山楂,喝元宵汤,好消化

专家表示,元宵本身就属于精粮,再加上糯米和馅料的原因,很多人吃元宵往往会感到不易消化,所以吃元宵时需注意搭配。

首先,不要和油腻的食品搭配:油腻的食品只会和元宵一起给肠胃造成更大的负担。所以吃元宵时,不仅主食应该减少,也应该适当调整饭菜的结构。

其次,可以搭配一些粗纤维、促进消化的食品,如芹菜、山楂等:粗纤维会促进肠胃的蠕动,减低因为吃元宵造成胃部不适的可能性,还有利于促进油脂的消化吸收。

最后,元宵汤也不要舍弃,目前都市人的营养结构使得维生素B缺乏的情况增多,而糯米中的维生素B在煮元宵的过程中大概有一半会留在汤里,所以喝元宵汤也是能促进消化的一个好习惯。

记者 殷江霞

元宵节
主题特刊

一碗元宵中国人吃了几百上千年,吃到现在更是花样繁多。市面上有紫色紫薯外皮的、有黄色玉米外皮的,还有双色、三色汤圆。馅料更不用说,绿豆、枣泥、玫瑰,还有木糖醇的,大大丰富了元宵节的餐桌。不过春节刚过,我们的肠胃在经受了连续十多天的“加班工作”后,还能应付元宵节的美食吗?

花样元宵花样吃

油炸元宵

将生元宵先沾上鸡蛋清,再放进锅里炸。这样炸出来的元宵有鸡蛋香味。炸时要不断翻动,以免炸得不透不匀。

蒸元宵

将元宵摆入抹了一层油的瓷盘或金属盘里,入锅蒸熟,取出后撒上绵白糖即可。食之香糯可口,做法方便易行。蒸元宵与煮元宵,看上去好像区别不大,事实上只有亲自尝试,才知道其中的区别——煮过的软糯,蒸过的筋道。

拔丝元宵

将元宵炸好备用。用食用油滑锅底,放入白糖和适量清水,用文火熬成糖稀,当糖稀冒大泡呈黄色时,放入炸好的元宵,与糖稀搅拌,迅速出锅,趁热食用,宛如金珠缠丝,别有情趣。

芝麻裹元宵

将芝麻炒酥研末,放入熬成糖糊的锅中,再倒入炸好的元宵,滚粘均匀,出锅上盘,逐个摆开,互不粘连,冷食、热食皆宜。这种做法做出来不太像元宵,有点像麻团的意思,但是别具风味。

烤元宵

将元宵摆入抹有底油的金属盘内,连盘放进烤箱,烤至色呈金黄、熟透,取出装盘,以绵白糖佐食,口味清香甘甜。



选购元宵要讲究

常言道“正月正,出了初十就十五……”正月十五元宵节,家家户户吃元宵,不论是做元宵(汤圆)还是外买,选购原料和成品要讲究。

首先在选购(或自制)元宵时,不同的口味都可以选一点混合食用,这样既可以满足口味需求,与此同时又能更好的使原料中的营养成分互相补充,才能真正有效地提高元宵的营养价值。

其次是元宵最好现吃现买(现制),剩余的元宵一定要放入冰箱内保存,保存时间还不宜过久。

另外,元宵选购一定要新鲜,色泽不正的一定不要选购食用(另有论述)。还要提示有关血糖异常的朋友,见到甜味剂的元宵,就感到总算解决了口福,痛快吃着,其实这样是不利于血糖稳定的,你要很好的考虑不是没有糖就行了,还有米粉的重量,馅心内含食品的碳水化合物及油脂,需要继续坚持碳水化合物的总量控制,与此要晓得有的甜味剂会增加血糖粘稠度,这无疑是在雪上加霜,所以要保证头脑清醒,把握好“度”更为宜。

自己动手制作美味元宵

肉汤圆

原料:适量的糯米、大米、瘦肉末、酱油、胡椒、料酒、姜末、冬菜末、葱花。

做法:

- 1.在锅中倒油少许,油七成热时下肉末炒熟,加入酱油、胡椒、酒、姜末,入味后起锅装盘。
- 2.熟肉末凉后,加入适量生肉末、冬菜末、葱花,拌匀后放冰箱里冷冻,切小块为馅心。
- 3.将面粉加入适量冰水揉和,取一小块捏扁,包入馅心揉圆。
- 4.将汤圆下锅煮,火不宜过旺,见汤圆浮上水面即捞出。
- 5.在碗中放入适量的酱油、胡椒、味精、葱花等,冲入适量高汤,将捞出的汤圆放入即可食用。

核桃酪元宵

原料:干核桃仁150克,江米50克,江米面150克,麻仁100克,小枣50克,面粉、桂花少许。

做法:

- 1.将白糖放入碗内,加桂花、麻仁、面粉、开水少许拌匀,放在案上,切成1.5公分见方的丁,即成汤圆馅。
- 2.将江米面放入簸箕里。汤圆馅用凉水浸过,倒入簸箕内,双手摇动,使汤圆馅粘满江米面,连续3次,即成汤圆。下入锅内煮10分钟左右,漂起即熟。
- 3.核桃仁剥去外皮切碎,小枣洗净,用凉水浸泡12小时。
- 4.把江米、核桃仁、小枣肉放入碗中,加清水200克拌匀,用小磨磨一遍,成为细浆。
- 5.净勺放开水,下入白糖,上火见开,迅速将核桃仁浆下入,搅匀成粥状,至熟,盛于碗内,将煮熟汤圆捞入即成。

