

# “十大最营养食物”里 肥猪肉是唯一的肉类

很多人喜欢肥瘦相间的五花肉,甚至熬得恰到好处的肥肉,可谓肥而不腻,满口生香。

然而,大家却都不敢多吃,因为怕胖,也怕不健康。但现在有个好消息:英国科学家在分析1000种食材后,评选出100种最营养食物。而在前十大排行榜上,肥猪肉居然位列第八。



英国科学家在分析1000种食材后,评选出100种最营养食物。而在前十大排行榜上,肥猪肉居然位列第八。

研究人员称,肥猪肉的入选令人惊喜。数据显示,它比羊肉或牛肉含有更多不饱和脂肪,更加健康。此外,它还能提供维生素B和矿物质,对人体非常有益。

以下是10大最有营养食物名单:

1. 杏仁 富含单元不饱和脂肪酸,有益心血管健康。
2. 凤梨释迦 富含糖分及维生素A, C, B1, B2及钾的水果。
3. 平鲱鱼 富含蛋白质,及较低饱和脂肪。
4. 比目鱼 不含水银,富含维生素B1。
5. 奇亚籽 富含纤维蛋白质,维生素及 $\alpha$ -亚麻酸及酚

酸。

6. 南瓜籽 食物中铁锰含量最高。

7. 苜蓿菜 含有甜菜色素,具有抗氧化功能。

8. 肥猪肉 富含维生素B及其他矿物质,比牛羊脂肪含有更多非饱和脂肪,更加健康。

9. 甜菜叶 富含钙,铁,维生素B, K及核黄素。

10. 鲷鱼 富含营养,但可能含危险毒素。

据报道,研究人员针对超过1000种生食进行分析后,列出了全球百大最营养食物。在排行榜上,猪脂肪(pork fat)因含有高维生素B成分和矿物质,也比起其他肉类脂肪来得健康,而荣获第8名。

新加坡营养顾问陈菱暖表示,猪肉脂肪含有丰富的脂肪酸,并且含有60%的单元不

饱和脂肪酸,这种健康脂肪含量比牛油的45%来得高。单元不饱和脂肪酸对心脏、血管、皮肤都有益处,也能调节荷尔蒙。

“只要是自然、不经过加工的肥脂肪和猪油对身体都有益,但还是得适量食用,建议一天最多食用6汤匙。”

她说,若过量食用肥猪肉,可能导致肥胖问题,建议配搭蔬菜食用。肥猪肉最适用于煮汤和炒菜,能促进佳肴味道的同时,也对身体有益。她强调:“食用其他的食物来摄取均衡的营养也非常重要,例如,肉类比起猪肥肉和猪油就含有更高的维生素B, OMEGA-3 脂肪也得靠其他食物摄取。”

所以,吃货们,放心大胆地吃五花肉吧,别过分就好!

常生

## 想蒸鱼不腥 你一定想不到

清蒸,做法看似简单,实际上却是非常考验厨艺的。如果做法不当,蒸出来的鱼不仅肉色发暗,吃起来也会感觉又粗又腥。怎样才能让清蒸鱼入味嫩滑又不腥呢?

**1. 处理食材** 首先在鱼的脊背上划上一刀。脊背是鱼最厚的部分,切一刀可以让鱼熟得更快,也更入味。把姜切片,葱切段。然后将姜片摆在葱段上,再切成丝,这样一切得两丝,非常方便快捷。将切好的葱姜丝放入凉水中泡5分钟,让葱姜丝变卷,看起来更好看。

**2. 腌鱼** 把姜葱丝泡过的水淋在鱼身上,注意脊背里面也抹一些,腌制5分钟。

很多人蒸鱼习惯抹了盐再蒸,这其实是非常不好的,因为盐会让鱼肉水分流失,这样鱼就不鲜不嫩了。

**3. 蒸鱼** 烧水,将3勺料酒倒在水里,这样料酒会变成蒸汽慢慢蒸鱼,不仅可以起到给鱼去腥的目的,还不会抢了鱼的鲜香。

现在可以开始蒸鱼了,先请出蒸鱼神器——筷子和铁架!把铁架架在锅中,再在铁架上用两双筷子摆出一个井字形。把鱼放在筷子上,盖上

锅盖大火蒸8分钟。

在这里要提醒大家,火候是蒸鱼的关键,一定要沸水下锅,大火速蒸,中途不能开盖泄气,保证一次蒸熟。如果蒸两遍,鱼肉就会变老失去鲜味了。

8分钟后,打开锅盖,在锅里倒入1碗凉水降降温,以免烫手。

拿住下面两根筷子的两头,把鱼端出来放在盘子上,抽出筷子,漂亮完整的蒸鱼就出来啦!

把葱姜丝撒在鱼身上,再淋点酱油。

**4. 淋油** 淋油是做清蒸鱼必不可少的一步,把油烧热,淋到鱼身上,就可以锁住鱼肉的鲜美了。油亮嫩白的清蒸鱼大功告成啦!是不是看着都想流口水呢?

**原理:**

平时我们用碟子来蒸鱼,鱼的底面紧贴在碟子上,一是不容易熟,上边那面熟了下面都还没有熟;二是还会沾到鱼渗出的腥水。

而用筷子来蒸鱼,不仅可以使鱼的受热均匀,让放有料酒的水蒸汽循环鱼身,还不会沾到鱼的腥水,这样吃起来就鲜嫩可口了。

小开



## 蒜蓉粉丝蒸扇贝



扇贝是人们常食用的海鲜,含有极为丰富的锌和钙质,以及硒和锰。锌在体内是100多种酶的活性辅基,补锌可以促进新陈代谢,增强机体活力,提高免疫力;补钙可壮

骨强身,预防骨质疏松;补硒和补锰可提高机体抵抗力,防病防癌。来一盘蒜蓉粉丝蒸扇贝,对老人的身体健康很有好处,具体做法如下。

取新鲜扇贝6个,粉丝、

大蒜、青红椒、小葱适量。新鲜扇贝清洗肠泥,用刷子将贝壳刷净,用小刀将内肉切下备用。粉丝用清水浸泡5分钟,捞出。大蒜、青红椒剁成末;热锅热油,将蒜末倒入翻炒,加少量海鲜酱油,炒好盛出备用。在扇贝上加少量海鲜酱油,把粉丝放在扇贝上,然后将蒜末和青红椒均匀铺在上面。蒸锅水沸后,将扇贝放入蒸锅,蒸5分钟即可,取出后撒上葱末,滴加少量芝麻油。

中医认为,扇贝性寒,味咸,入肝、胆、肾经,有滋阴、补肾,明目、健脑,调中、下气,利五脏等功效,可治头晕目眩、咽干口渴、虚劳咳血、脾胃虚弱等症。扇贝还含有丰富的优质蛋白质,低脂肪,且含有对人体极为有益的欧米伽3脂肪酸,可降血脂、软化血管。

常微

## 吃过这碗面 再也不想吃饭了



每天三菜一汤吃腻了也做烦了,今天教你下面吃!劲道爽滑,保证你吃到碗底朝天,连汤汁都不剩!

**葱花鸡蛋炒拉面**

**食材:**

面粉/鸡蛋/葱花/香菜/辣酱

**步骤:**

- 1、在面粉中加入适量的盐,搅拌均匀后加入三颗鸡蛋。
- 2、一边加水,一边用筷子搅拌面粉,直到面粉变成大块雪片状。
- 3、把面粉揉成团,放到容器中盖上一块干净的布,饧15分钟,再揉面团。如此反复2到3次。
- 4、揉过的面团变得膨胀,

光滑。

5、然后把面团擀成0.5厘米厚的面片,再切成条状。要煮的时候可以稍微拉长。

6、煮锅中烧开水,倒入面条煮熟,捎带一点汤水捞起。

7、起油锅,先将葱花炒香,打入一颗鸡蛋,和适量的盐,炒熟后盛起和面条放置一起。

8、最后根据个人的口味在面中加入适量的辣酱,搅拌均匀,撒上些香菜提味,这就大功告成了~

今天的这道宽面条,看起来步骤很多,但是自己做的面条,吃起来更劲道更满足,而且做一回可以吃好几次。老王