

年夜饭

给春节餐桌加一道“健康主菜”

如何才能搭配出一桌健康美味的年夜饭？如果有胃病、痛风、糖尿病、心脑血管疾病等“特殊”家人又需注意哪些问题？中国人力资源和社会保障部教育培训中心养生专家赵利仁为大家一一梳理，并针对各种情况提供最适宜的美味菜谱。

胃不好 年夜饭少吃油炸生冷食物

如果家中有胃病患者，年夜饭的制作上要少油炸、少生冷和少刺激。因为油炸类食物会加重消化道负担。生冷和刺激性强的食物容易引起腹泻或消化道炎症。需要提醒的是，胃病患者也要保证有规律地进餐，定时定量，这样有助于消化腺的分泌。

★推荐菜谱:土豆甘蓝炖牛肉



★原料配料:牛肉500克、土豆1个、西红柿1个、洋葱半个、甘蓝100克、胡萝卜50克；适量葱姜、大料三瓣、桂皮一小块、盐、油、番茄酱、红葡萄酒、胡椒粉、白糖适量。

★具体做法:将土豆、西红柿、胡萝卜、甘蓝、洋葱洗净切成小块；牛肉切2厘米大小的块洗净，放入沸水中焯去血沫捞出备用；炒锅倒少量油，放入大料、桂皮、葱、姜炒香，加入西红柿和洋葱翻炒，再放入牛肉翻炒，放入热水浸没牛肉，烧沸后再改用中火，炖至牛肉软烂再倒入土豆、胡萝卜、甘蓝；加入红酒、番茄酱及其他调料，烧开转小火慢炖，待胡萝卜、土豆炖烂即可。

糖友聚餐 吃多了要适当多喝水

蒸、炖、煮、煲、清炒、凉拌的烹饪方式适合糖友。糖尿病人在吃饭前最好先喝一杯温水或一碗汤，之后再吃主食。提倡多选粗粮杂粮，因在胃内消化时间较长，能延缓血糖升高的时间。吃完主食最后吃瘦肉。如果一不小心吃多，最好饭后多喝水，多排尿，稀释血液中的糖分，同时要监测血糖。一顿大餐之后，下一餐要注意减量，尽量控制住一天的总摄入量。



★推荐菜谱:虾仁炒苦瓜



★原料配料:青虾100克、苦瓜300克、鸡蛋半个、淀粉适量；料酒、葱、生姜各少许、白胡椒粉、油、香油、精盐、味精各适量。

★具体做法:将虾仁处理干净去皮、去虾线，用少许盐、白胡椒粉、料酒腌制5分钟，然后再放鸡蛋，上面撒上一层干淀粉，拌匀备用；苦瓜略刮表皮后纵向切开，去籽和瓢，然后横向切厚片；锅中放入适量水烧开，放入虾仁，变色捞出；锅中放少许油，放入葱姜炒香，放入苦瓜，再放入虾仁，放调味料翻炒，出锅即可。

心脑血管病患者 多吃粗粮益处多

心脑血管疾病患者可适当增加粗粮或含有粗纤维较多的食物，这样能够有效避免出现便秘的情况。年夜饭的菜要做到少油、少盐、少糖，避免多吃一些热量高以及脂肪含量、糖含量较高的食物，这样才能够有效预防高血压、冠心病以及脑血管意外等疾病的出现。

★推荐菜品:松仁玉米



★原料配料:玉米粒罐头两个、松子仁100克、青椒1个、枸杞子20克、食用油30克、精盐、鸡粉、白糖、味精、水淀粉适量。

★具体做法:青椒切小丁、枸杞洗净；将玉米粒放入沸水中煮2分钟捞出沥干；用中火将炒锅烧至温热，放入松仁干炒，至略变金黄出香味。要经常晃动锅或用锅铲翻炒，避免颜色不均匀；将炒好的松仁盛出，平铺在大盘中晾凉；锅中倒油，用中火烧热，先把香葱煽出香味，再依次放入玉米粒、青椒丁煸炒片刻，放入精盐、少量白糖和鸡粉，再加少量水，加热2分钟用水淀粉勾薄芡，撒上松子和枸杞拌匀后即可装盘。



年夜饭，好吃不过花饺子

面点大师带您包“五彩饺”



包饺子几乎哪个主妇都会包，可你了解“花样饺子”吗？打开抖音、快手APP关注“米面当家”，国家中西式面点师、青岛市厨艺研究会工会主席、青岛上合峰会官方接待高级面点师孙琳老师教您包五彩饺子，学会它，你的饺子将成为年夜饭的亮点哦！

五彩饺子吃出吉祥如意

1月16日，孙琳老师为读者讲解五彩饺子的做法。当天共准备了5种颜色的面团，有加入甜菜粉的红色面团、南瓜粉的黄色面团、抹茶粉的绿色面团、原色白色面团、墨鱼汁的黑色面团。孙老师一步一个步骤，有条不紊地和面、下剂、擀皮、撒面粉，配合不同口味的饺子馅，包出了红红火火、黄金万两、招财进宝、年年有余4款五彩饺子。孙琳为大家着重讲解了黑色面团，这是一道具有青岛特色的饺子，用墨鱼汁和面，包裹着鲜嫩的鱼肉，吃起来口感清鲜，可谓是黑得霸道，鲜得诱人！

“在山东的传统习俗中，人们还会把五角、一角的硬币和红枣包在饺子里面，有幸吃到钱馅、枣馅饺子的人，则寓意新的一年吉祥如意、鸿运当头、财源滚滚、大吉大利。”孙老师说道。

饺子包子，一样也不能少

山东人过年餐桌上不光有饺子，还得有包子，可以说没有这两样就不叫过年。当天，孙琳老师还给读者讲解了麦穗包和提花包的制作方法。孙老师说专业考试要求包子有12褶，大家在家包的时候可以数一下你的包子是多少褶呢？

一锅锅热腾腾的饺子，“煮”出来了满满幸福感；一笼笼冒着热气的包子，“蒸”出来了浓浓年味。欢迎广大读者、网友朋友使用抖音、快手小程序扫描二维码关注“米面当家”，一起来学习制作美食。

记者 岳硕



五彩饺子

制作方法:

1、冷水和面，分别用甜菜粉、南瓜粉、抹茶粉、白面粉和墨鱼汁和成红色、黄色、绿色、白色、黑色面团。

2、下剂、擀皮。白色面团揉成一个长条，红色面团擀皮裹在上边，可蘸点水，柔和均匀，切成大小相等的面剂，然后开始擀皮。

注意：红色面团可换成其他黄色、绿

色等其他颜色面皮，包裹着白色面条，包出来的水饺就是五彩水饺啦。黑色的墨鱼可全部用黑色面团和面。

3、包饺子。饺子皮对折，上馅压匀，把中间捏紧，两边放在两只手的虎口里，顺着边缘用力一挤压即可。

4、煮饺子。水开下锅，开锅后点一点冷水，3-4分钟后等所有水饺都漂浮起来即可出锅啦。

全福包子

制作方法:

1、制作发面团。
2、调制包子馅。猪肉三七肥瘦、虾仁，放入胡椒粉、耗油、生抽、盐、味精、香油、花生油，顺时针方向搅拌均匀。

3、下剂、擀皮、包包子。先将面团揉成一个长条，切成大小相等的面剂开始擀皮，包子皮对折，上馅压匀，左右交错往前推着捏成麦穗褶子，收口捏严。这是胶东传统做法，麦穗包。

注意：想要做圆



圆的提花包，可以把包子褶成圆形，大拇指不动，食指侧面收褶子，左手转动面皮，把收口褶子压下去，往上提捏，提花包就做好了。

4、冷水上锅，二次醒发至原来1.5倍大，开锅后过15分钟过火，静置2分钟就可以出锅啦。

