



马上拜年——马年贺岁特辑之餐饮篇

团圆饭 “点菜秘诀”很重要



除夕吃罢年夜饭,接下来还会有亲朋好友间的各种聚餐。如何能让自己和亲友的这些团圆饭吃的健康又实惠?虽说各大酒店都推出了精心搭配的套餐,但从营养和经济角度来说,大多不尽如人意。因此,学会一些点菜的小秘诀,显得尤为重要。 郑州晚报记者 王一品/文 赵楠/图

秘诀一 点菜数量要适中

除夕之夜,辞旧迎新,一家人围坐在一起,无不希望每个人都能吃得尽兴。实在的河南人一直有个习惯,认定家人是否吃好、吃饱的标准就是看桌上有没有剩菜。如果菜被吃得一口不剩,似乎表明菜太少了。所以,绝大多数家庭在家做饭或在外点菜时,都会有意无意地点过量。

菜点得多,家人自然吃得也多。点菜过量往往会带来一系列的后果:浪费食物、浪费金钱、能量过剩、脂肪超标、油多盐多……

要想度过一个健康的春节,点菜时请您严格把关、控制数量。要做到这一点,最重要

的是要让大家意识到菜绝非越多越好。

那么,点多少菜才算是适量呢?据某酒店相关负责人介绍,对于菜品分量适中的餐馆,一个人一道菜是不错的参考标准,凉菜数量占总菜量的1/3即可。比如,一家五口人吃年夜饭,可以选择4个热菜2个凉菜;如果是十人聚餐,可以选择三四个凉菜、七八个热菜。大部分饭店普通炒菜的量都基本相当,只有一些特色菜的量往往会比较大。其实消费者在点菜前不妨先问问服务员,应该大致了解菜的量之后再行点菜。

秘诀二 菜式种类要平衡

不少消费者在看到精美的菜谱时,每道菜都觉得垂涎欲滴,恨不得一次就全部尝试,所以很容易点着点着就忽略了荤素搭配、营养均衡。

怎样选择菜品才能使一桌宴席既把握好饮食多样化的原则又尽可能让这顿团圆饭丰富一些呢?据介绍,以十人的年夜饭为例,最好让以下这些食物都能出现在餐桌上:绿色蔬菜、橙红色蔬菜、食用菌类藻类、根茎类、豆及豆制品

类、畜禽肉类、水产类。

多样化的饮食不仅会让年夜饭的营养更加均衡,而且更有利于发挥营养素的互补及协同作用。

此外,选择凉菜时,尽量多选一些清爽的素食,可以平衡主菜油脂过多、蛋白质过剩的问题。

生拌蔬菜、蘸酱蔬菜,以及淀粉含量高的凉菜(如蕨根粉、荞麦面、糯米藕、山药等)都是不错的选择。

秘诀三 菜肴做法要讲究

很多消费者在点菜时,会细心地选择菜品种类及原料,却不重视食物的加工方法。其实,选择菜肴做法与选择菜品种类同样重要。

举个例子,豆腐是很好的菜品原料,既能补充优质蛋白,还不会带来过多的能量。但若是选择家常豆腐这样的方法,先炸再烧,就会额外增加许多油脂和热量。

另外,许多食物中毒都是凉菜的祸。因此,尽量点一些现做现卖的凉菜,而咸水鸭、泡椒凤爪这类冷荤菜品,往往是提前做好冷藏的,一旦储存时条件控制得不严格,微生物便会大量生长繁殖。

还有一点值得留意,清淡的热菜往往更加新鲜。由于浓味烹调能够遮盖食物原料的不新鲜气味,因此饭店往往会热情地鼓励食客点这类菜肴。比如您要点鱼,清蒸做法的一般都是用活鱼,而酸菜鱼、水煮鱼就不敢保证了。

再说主食,饭店里通常会提供南瓜饼、葱油饼、榴莲酥、担担面、蒸饺、包子、炒饭等。一般来说,一桌酒席下来,食物已经足够丰富,能量摄入本就容易超标,那么在选择主食时最好是选蒸或煮的,尽量避免摄入更多油脂。尤其是酥类的主食,其中油脂含量很高,更应少吃。

秘诀四 生猛海鲜要控制

忙碌了一年,过节总要慰劳一下,于是大多数消费者在春节期间点菜时都会点些“好的”。于是,就有了“海鲜满桌也不嫌多”的说法。一些食客特别喜欢点海鲜类产品,总觉得只有吃这些才显得高端大气上档次。

其实,水产品虽然营养丰富、口味鲜美,但却是污染的“重灾区”。水产品的特性就是富集重金属,如果一桌子生猛海鲜,摄入污染物质就有超标风险。这不仅会加重身体的解毒负担,严重时甚至可能发生中毒。

为此,建议每人每餐的水产品摄入量最好控制在200克以内。

秘诀五 选择饮料要精心

不知从何时开始,各种甜甜的饮料成了聚餐时宾客落座后必不可少的选择。特别是少年儿童,不能饮酒,于是家长便会纵容他们喝可乐、雪碧等碳酸饮料。

然而,碳酸饮料不仅营养价值极低,还会妨碍胃肠对食物的消化吸收。有专家明确表示:“孩子吃饭时,别说是大量引用碳酸饮料了,就连喝白开水对消化吸收也是不宜的。”

相比碳酸饮料,纯果汁、菜汁和鲜豆浆等饮品是更加健康的选择,比如一些酒店自制的水果汁、玉米汁、南瓜汁等,口味鲜美,风格时尚,非常值得品尝。而纯酸奶则对饮酒者有较好的保护作用。不过这些饮料最好都不要一边进餐一边引用,可以根据不同情况选择在餐前或餐后饮用。

消费资讯

金纺拥抱爱暖中国
新年爱就抱一个



自1月4日启动以来,金纺“爱就抱一个”活动已成功送出70多万份虚拟新年拥抱和红包,收到50多万份递送真实拥抱的申请,引发网友热烈讨论。

在递送拥抱的过程中,康菲家族的拥抱者们见证了一段段温情美好的拥抱故事。从乌鲁木齐市速递至上海的最遥远拥抱,跨越4000多公里,传递了乌市教师小林和远在父母的父母之间的彼此关心;由青春期儿子送给严父的新年拥抱,消解了父子间的隔阂,让彼此的心更加亲近;还有经常出差的先生送给太太的最浪漫拥抱,表达了执子之手,与子偕老的幸福约定……预计会有更多的人收获这份感动和惊喜,也会有更多充满温情的拥抱故事等我们来见证。

该活动引发不少网友感慨:平时对家人、亲友的关爱确实不多,而“爱就抱一个”提供了一种自然、有趣的方式向他们表达关爱和思念,这是金纺为大家带来的一场暖心之旅。另外,金纺也提醒大家,在春节相聚时,记得拥抱你的家人、亲友,和他们一起包饺子、吃饭、聊天,对于他们来说,这将是一个最幸福、最难忘的春节。张艺赢

GDH 粤海酒店
Guang Dong Hotel
郑州 ZHENGZHOU

年夜饭

年夜饭388元起, 3-10人, 各种优惠套餐供您选择!
活动时间: 2014年1月15日-2月28日
更有多款丰盛年货集装箱等你哟!
更多精彩, 详询: 60307799 60307766

二七广场·粤海酒店

粤海(国际)酒店管理集团管理
Managed by Guangdong (International) Hotel Management Group

