

健康管理

# 春节火锅的健康吃法

春节晚宴,许多家庭可能选择了吃火锅。火锅有好多种类,有砂锅鱼头、海鲜锅、猪肉锅、牛肉锅、麻辣锅、石头火锅、家常火锅等等应有尽有。其实只要材料清洁、保存适当、注意营养均衡、火锅料下锅后煮至全熟才吃,这样就能吃得安全又健康。

## 吃火锅怎样搭配食物

有的人在吃火锅两三天后,常会出现咽喉、牙龈肿痛,舌尖、口腔溃瘍或出血,口唇疱疹,腹胀痛、腹泻、呕吐,甚至消化道出血等症状,医学专家称之为火锅综合征。如果在火锅的食物搭配上上下下功夫,就可以尽量减少这些症状的产生。

多放些蔬菜:蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充冬季人体维生素的不足,还有清凉、解毒、去火的作用,但放入的蔬菜不要久煮,才有消火作用。适量放些豆腐,豆腐是含有石膏的一种豆制品,在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种

量元素的摄入,而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。加些莲子:莲子不仅富含多种营养素,也是人体调补的良药。火锅内适当加入莲子,这种荤素结合有助于均衡营养,有益健康,加入的莲子最好不要抽弃有清心泻火作用的莲子心。适当放点生姜:生姜能调味、抗寒,火锅内可放点不去皮的生姜,因姜皮辛凉,有散火除热的作用。

## 慢性病的患者如何吃

火锅中用辣豆瓣、豆豉、牛油、花椒为原料制成的底汤,因含有大量的热量、高嘌呤物质,因而对于痛风、高血脂、高血压、胃病、糖尿病、肾功能不全等患者的健康构成威胁。如何才能让这些人享受美味火锅的口福,专家指出,只要在锅底、食物数量、选料、制作方法、蘸酱及进食顺序等方面多加注意,这些人照样可以安全舒服地吃火锅。

首先,慢性病的患者吃火锅时最好选用清汤火锅(如北京的涮羊

肉及广东的打边炉),不用浓汤火锅(如四川的红油火锅)。因浓汤火锅本身含脂肪、嘌呤物质较高,如果涮一些高嘌呤肉类和海鲜,嘌呤会溶解到持久加热的液体中,体内摄入嘌呤物质过多,就会导致痛风。清汤锅本身用水煮烹调方式,不用油烹调,可降低油脂的摄取,但也要尽量避免喝汤。其次,肉食摄入量不要超过150克,特别是中老年患者由于生理机能衰退,消化功能较差,摄入过量的肉类会损害身体健康。另外,涮火锅的顺序是,先喝小半杯新鲜果汁或其他饮品,接着吃蔬菜,然后是肉。各类食物最好按淀粉类、蔬菜、肉类3:2:1的比例,这样才可合理搭配食物营养,达到健康饮食的目的。

编者的话:如今,不论是在普通的家常宴席还是节日大餐上,火锅越来越受到人们的喜爱。然而吃火锅容易上火、会增加脂肪、容易引发痛风等让许多人左右为难。专家指出:吃火锅只要科学选料、合理搭配、科学进食,便能吃出健康来。

## 新闻视点

### 央行:有效满足春节前 后金融机构流动性需求

新华社北京电(记者 刘铮 王文迪)春节临近,现金投放将进入高峰期,流动性波动压力加大。中国人民银行1月19日宣布,将加强预调微调,提前对春节前后的流动性安排进行布局,有效满足金融机构流动性需求。

记者从央行了解到,对于短期季节性的现金投放需求,将按历年做法,通过公开市场逆回购操作对主要金融机构实现全覆盖,节后到期与现金回笼自然对冲。

对于中期流动性需求,央行将通过分别开展中期借贷便利(MLF)、常备借贷便利(SLF)、抵押补充贷款(PSL)等操作,安排6000亿元以上资金予以支持:一是根据金融机构需求,开展一定规模的MLF操作,并适当下调3个月MLF利率至2.75%;二是对合格中小金融机构的流动性需求,将继续通过SLF和信贷资产质押再贷款提供资金支持;三是对经济重点领域和薄弱环节,将继续通过PSL和信贷政策支持再贷款,提供适当低成本资金支持。

央行19日对22家金融机构开展了中期借贷便利(MLF)操作,共计4100亿元。其中3个月期3280亿元,利率下调至2.75%;1年期820亿元,利率下调至3.25%。央行有关负责人表示,此举是为了保持银行体系流动性合理充裕,引导加大对国民经济重点领域和薄弱环节的支持力度。

央行召开的商业银行座谈会要求商业银行准确把握春节前后的现金运行规律,深入分析流动性变化形势,全面掌握市场需求,加强自身流动性和资产负债管理,牢固树立经济稳中有进、稳中有好的信心,提高服务实体经济的能力。

## 住房手续挂失

温秀萍,不慎将大钢如意苑宿舍4栋2单元0201号的装修押金条遗失,特此声明。

## 车辆出入证挂失

比欧西公司,车牌号:晋A9U721  
比欧西公司,车牌号:浙B89209  
能源动力总厂王永彪,车牌号:晋AMA429

## 挂失

炼钢二厂王峰,卡号:30377649

钢运物流聂建军,卡号:30500132

钢企不锈钢制品厂韩春霞,卡号:20219578

机电工程分公司李鹏,卡号:20219270

机电工程分公司马建荣,卡号:30815960

第二金属结构厂白亮,卡号:20219961

焦化厂张春明,卡号:09400058

钢企环保工程公司张密叶,卡号:30356642

钢企公司第三金属制品厂刘金平,卡号:20222635

大钢总医院郭婧,卡号:30903101

东山矿外协张学敏,卡号:30813954

炼钢二厂卢炎,卡号:03303731

钢企金属线材加工厂崔鑫,卡号:30813911

金属加工厂刘振鑫,卡号:30809849

不锈钢冷轧厂董宝瑜,卡号:08305919

不锈钢冷轧厂戎俊旺,卡号:30174841

钢企建安机电工程公司安承义,卡号:30811581

修建公司张丽波,卡号:20206234

炼钢二厂张小锋,卡号:30349243

大钢总医院王改丽,卡号:05001729

型材厂李宝权,卡号:09500460

钢建安公司史子龙,卡号:20600070

炼钢二厂闫志宏,卡号:30320369

炼钢二厂董文杰,卡号:03302500

钢企公司不锈钢制品厂段保英,卡号:20222792

东山矿杨浩中,卡号:90001609

钢新实业公司阎元祥,卡号:22000389

焦化厂白晋梁,卡号:09401407

百一机械设备有限公司葛斌,卡号:21201164

不锈钢冷轧厂肖剑欣,卡号:08305542

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明。



## “大寒”迎年 扫屋过年

“过了大寒,又是一年。”此时天气尽管“滴水成冰”,但凛冽的寒气却抵挡不住人们“迎年”和“忙年”的热情。

天津市天文学会理事赵之珩介绍说,每年公历的1月20日左右为大寒,此时太阳达到黄经300度,处于“三九四九冰上走”的数九寒天。“小寒大寒,冷成一团”的谚语也说明大寒时节仍是一年中比较寒冷的时期。

气象资料显示,此季节常有寒潮、大风和雨雪天气,气候比较干燥,我国绝大多数地区呈现出一种持续“晴冷”的态势。

“小寒大寒,扫屋过年。”尽管此时天气寒冷,但随着农历新年脚步的日益临近,从城市到乡村,处处充溢着浓浓的年味。

天津市民俗专家由国庆说,尽管立春有可能在春节前也有可能是在春节后,但我国民间普遍认为,大寒是春节前最后一个节气,有“大寒迎年”“进入腊月就是年”的说法。人们开始忙着买年画、彩灯、鞭炮、香火等,陆续为春节做准备。

## 节日菜谱

### 蒜味虾

主料:虾350克,大蒜25克。  
调料:植物油、料酒、酱油、盐、白糖各适量。

做法:1.将虾剪去足、须,去掉沙线,洗净,沥干;大蒜去皮,捣碎。

2.炒锅倒植物油烧热,放入虾炸红,捞出,沥油。

3.锅中留底油,倒入蒜末,小火炒至香酥后盛出,剩下的余油再炒虾,加入酱油、白糖、料酒、盐炒至入味,将蒜末回锅,炒匀即可。



### 藕馅水饺

主料:面粉600克,猪肉300克,鲜藕300克。

调料:葱末10克,姜末10克,精盐10克,味精5克,酱油10克,麻油25克,猪油50克。

做法:1.将鲜藕洗净,切去藕节,切成藕丝,剁成末,挤去水分,备用。

2.将猪肉洗净,剁成馅,放入盆里加入酱油、精盐、味精、姜末拌匀,分次加入适量水,搅稠为止,加藕末、葱末、麻油拌匀,即成馅料。

3.将面粉放入盆内,倒入水,和成面团,饧约1小时,揉透后搓成长条,分成每个重约10克的小剂子,逐个按扁,擀成圆形、边缘较薄、中间略厚的饺子皮,包入馅料,捏成饺子。

4.锅中加水烧沸后,下入饺子,边下边用勺轻轻顺一个方向推动,至饺子浮上水面,盖上锅盖,用沸而不腾的火候,焖煮4~5分钟,倒入少许冷水,煮至水饺熟透,即可出锅。