



每到冬天,吃货们可高兴坏了,因为可以尽情享用热腾腾的火锅了。尽管冒着牙疼、咽喉发炎、便秘的风险,很多人还是忠于吃火锅,其实这样对身体不好。特别是“三高”“四高”的患者,火锅并不是那么合适。火锅到底怎么吃才能既解馋又健康呢?本期健康问诊将与你一起聊聊这一话题。

□蔡富根/整理

健康吃火锅,四个要点要记住



既享受火锅美食,又尽量保持健康饮食。专家说,可以从以下四个方面着手:

1. 注意选择适合的锅底和调料

每个人体质不同,适合的火锅锅底也不同,最好根据个人情况选择锅底。

(1)清水或清汤锅底最好。开水里面加一点葱、姜、香料,不添加油脂,这样的汤底几乎没有热量。清汤锅底中会有一些油脂,但一般不是太多。还有用菌类熬制的锅底,也比较清淡,但高尿酸者不宜。

(2)麻辣红汤味道浓郁,但油脂含量很高。而且其油脂可能被反复使用,对于“三高”、“四高”、湿热重、痰湿重的人都是不宜吃的。对这些人来说,涮火锅时最宜选择清汤锅底、番茄锅底。

(3)滋补类的锅底多含有黄芪、桂圆、枸杞、党参等滋补类中药。这类锅底适合气血不足的人,而对于有感冒、发烧、热性体质、痰湿重、消化不良的人群却不太适合。

对大多数人来说,最好选清汤、菌汤、原骨汤、番茄锅、清补凉的锅底涮煮,然后蘸调料吃。调料宜多选葱、香菜、芹菜之类蔬菜原料,最好要有醋和蒜泥,蒜泥杀菌,醋去火。

2. 食材的选择:种类不要太多

吃火锅的时候,多点蔬菜、薯类、菌类、豆制品等新鲜天然的绿色食品,少点肉类和半成品(午餐肉、火腿肠、鱼丸等,这类食物多是含盐高的,尽量不要太多)。其中,适当吃些豆腐,因为其中的石膏不仅能增加常量元素钙、镁的摄入,而且有清热、泻火、除烦和止渴的作用,可减

涮火锅也不怕变胖的方法

在冬季由于天气比较寒冷,很多人都比较喜欢吃火锅。冬季吃火锅首先要到汤底上留意。那些麻辣红、味道浓郁、油脂含量高的汤底还是不要吃的好,最好选择清水或者清汤底。里面加一点葱、姜、海米、香料的汤底没有添加油脂。这样的汤底几乎不含热量。如果喜欢吃辣,在酱料里加一点辣椒油会比吃辣红汤底要好。在涮火锅的时候,一上来就是大鱼大

轻上火症状。如在火锅中加些莲子(不去莲子心),既有助于均衡营养,且有滋补强身、清心、泻火的作用。

专家说,虽然提倡食物多样化,这样可以补充各种营养,但并不是指在每餐中都要吃很多种不同的东西,事实证明这样并不利于我们的消化,反倒加重肠胃负担。所以建议大家对食材的种类不要选得太多,每类1~2种即可。

3. 吃火锅搭配适宜的饮品

吃火锅容易上火,有一些人就喜欢要一杯冰镇饮料。但专家指出,冰饮料加上滚烫的火锅,一冷一热的刺激对肠胃有很大的伤害。所以还是不要喝冰冻饮料,可以饮用一些粥类、豆浆等以保护肠胃。

吃火锅容易出汗而且容易钠超标,所以最好喝清水,大麦茶、菊花茶、绿豆汤也是不错的选择。清水可补充水分,促进尿酸排泄。大麦茶有帮助消化和清热的功效。菊花茶、绿豆汤可以清热降火,减少吃完后上火,但脾胃虚寒者不宜喝太多。

火锅享用完毕后,过三四十分钟可吃些水果,可以补充水分和维生素,消除上火的烦恼。一般来说,水果要选择性凉的,如橙子、梨、西瓜、芦柑、柚子、火龙果、猕猴桃和香蕉等。

4. 食物涮煮时间和进食顺序

(1)蔬菜别涮太久,吃菜靠前:涮的时间短一点,熟了就马上吃。如果等到30分钟之后久煮蔬菜,那时大量的嘌呤会进入其中。最好的顺序是先涮薯类和蔬菜,先将胃部填充一些,再吃肉类。这样不仅可以控制自己的食量,还可以保护我们的肠胃。菌类煮熟才可吃,不可多,尤其是腹胀胸闷者。

(2)涮肉时间控制,吃肉靠后:鱼虾、海鲜等,要彻底煮熟再吃。吃多少放多少,不要一次放入很多。宜最后进食,如果实在是想先吃肉,那也一定在吃肉的同时,多涮蔬菜并搭配薯类。而且蔬菜的量至少要在肉的两倍以上。这样可以避免吃进太多的脂肪,有利于控制总热量。

肉,先吃“放油”的食物,等到差不多饱了的时候才吃蔬菜等“吸油”的食物,结果把大量油脂都吃进了肚子里。专家提醒,要想在涮火锅的时候吃得健康,除了选对汤底外,首先涮蔬菜及淀粉质食物,把放油的肉类留到最后吃,也能大大减低脂肪的摄入量。吃肉最好来点鱼虾、瘦肉片、鸭血等脂肪含量比较低的肉类。如果一定要吃,也最好选择瘦一点的牛羊羊肉片。

火锅虽好吃 缺点可不少 专家告诉你 冬季吃火锅怎样才健康



火锅虽好 这些人不宜吃火锅

冬季爱上热乎乎的麻辣火锅,会令人有一种很过瘾的感觉。火锅好吃,但专家提醒,火锅应当食之有度,不宜过量,同时,有些疾病患者不宜吃火锅。

哪些人不宜吃火锅?

川味火锅:患有慢性咽炎、口腔炎、胃病、溃疡病、皮肤病、痔疮、肛裂和经常流鼻血、牙龈出血者以及属于“热体质”者、孕妇等忌食。

海鲜火锅:糖尿病、高血压、高血脂、痛风患者,对海鲜过敏者忌食。

羊肉火锅:“热体质”、素有痰火、感冒初期、服用泻药、急性扁桃腺炎、急性咽炎、急性鼻炎、急性支气管炎、肝脏疾病及痔疮患者忌食。

菌类火锅:对菌类过敏者,痛风、慢性胃炎患者忌食。

4类人慎吃火锅

小朋友:小孩子肠胃功能弱,吃火锅对胃肠有一定刺激,容易引起胃肠道不适的症状。另

几个健康吃火锅的小贴士



1. 多吃点白莲

白莲不仅富含多种营养素,也是人体调补的良药。火锅中适当加入白莲,这种荤素结合有助于均衡营养,有益健康,加入的白莲最好不要抽去莲子心,因为莲子心有清心泻火的作用。

2. 注意放些豆腐

豆腐是含有石膏的一种豆制品,在火锅内适当放入豆腐,不仅能补充多种微量元素的摄入,而



外,火锅现烫现吃,很容易烫嘴引起起泡或口腔溃疡。

胆囊炎、胆囊切除以及消化不良的患者:吃火锅很难控制食物生熟,很容易吃到不熟的食物,会对肠胃造成负担。另外,火锅中的油腻食物会刺激胆囊收缩或胆汁滞留,可能加重病情。

老人:老人肠胃功能差,吃火锅或引起消化不良。

痛风患者:火锅久煮汤底会产生嘌呤,易诱发痛风发作。

且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。

3. 调味料清淡

调味料如沙茶酱、辣椒酱,对于肠胃刺激大,使用酱油、麻油等较清淡的佐料可避免对肠胃的刺激,减小“热气”。

4. 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。

5. 贝类应选择鲜活的产品

在家吃火锅时要洗干净贝类的外壳,浸养在清水中至少半天以上,待其自行清滤出体内的污物后才能食用。死的贝类含大量致病微生物,不能食用。

6. 食用火锅时食品还不宜滚烫

因为口腔、食道和胃黏膜通常只能耐受50℃~60℃的温度,太烫的食物会损伤黏膜,导致急性食道炎和急性胃炎。从锅中取出滚烫的涮食时,最好先放在小碟中晾凉。

吃完火锅就拉肚子? 记住这四招

锅底:选择清汤类火锅

年轻人多爱吃辣,甚至无辣不欢。吃了辣以后,口腔黏膜受到的刺激传递给大脑,大脑会产生一种类似吗啡的多肽物质让人产生快感。对于潮湿的西南地区来讲,人们多吃辣椒可帮助他们祛湿御寒,而北方本身就较为干燥,还是建议多选择清汤类的火锅。另外,建议在锅底放些莲子,不要去掉莲子心,其有清肺泻火的作用。

涮火锅:肉要多煮会儿

锅里水开后,就可以开涮了。不过,涮的时候可以急不得。很多人涮火锅,肉刚从水面浮起来就开始吃,认为这样的肉口感更嫩,殊不知没有被充分加热的食材可能会带来寄生虫或细菌的污染。另外尤其易被忽视的是,不少人用夹完生肉的筷子再去夹碗里已经煮熟的食物,同样可能造成细菌污染,最好选择一双专门用来涮肉的公用筷,安全又卫生。

吃食物:晾凉再吃别太烫

不能贪图一时爽快而吃太烫的食物,虽然吃得太烫当时没觉得有不适,但之后胃会跟着遭殃。太烫会对胃肠道黏膜造成损伤,就会出现胃疼情况。有时吃得觉得不烫,但吃完后就会发现舌头以及口腔里都会有点麻麻的感觉,这就是因为吃得太烫了。最好先捞到盘子里晾凉一点再入口。尤其不要喝火锅汤,火锅汤不仅烫,而且汤里的嘌呤以及亚硝酸盐含量也较高。

餐后:补充适量的水和水果



吃完火锅后补充适量的水或水果,但是也不能太多,喝水过多可能会稀释胃液,影响消化吸收。不要喝冰饮料、冰啤酒、冰激凌等太冰的东西,“冰火两重天”,会对胃部造成刺激,使消化功能减弱,容易引发消化不良、胃胀、胃痛等不适症状。

吃火锅都有什么菜?火锅配菜大全在这里

火锅有这么大的魅力,因为它海纳百川、包容万物的特性。除了锅底味道之外,火锅配菜的丰富程度和品质也是至关重要的。下面就来看看吃火锅必不可少的配菜都有哪些。

一、火锅特色菜

1. 火锅荤菜——毛肚

毛肚就是牛的胃,火锅烧开后一般第一个烫的不是肠类就是它。烫时讲究“七上八下”,不能烫得太老,不然口感不好。为何有些内脏是麻辣火锅的常点菜,在其他地方的清汤火锅却很少见?这是因为内脏一般比较腥,麻辣可以有效地去除这一味道。

2. 火锅荤菜——麻辣牛肉

巴蜀地区吃火锅用的牛肉是必不可少的。牛肉在其他地区的汤锅一样会常接触到,但外地朋友来这边感受下麻辣牛肉或许别有一番风味。精选优质腱子牛肉,去筋膜、切片,加入秘制辣椒面充分腌制,辣而不燥,久涮不柴,口感鲜嫩,香辣刺激,让人欲罢不能!

3. 火锅荤菜——肥牛

肥牛也是火锅必备菜品之一,像潮辣火锅店的肥牛公主就相当出名,选料考究,加工精细,更讲究营养结构的合理搭配,造型美观别致,观之红白相间、错落有致,食之鲜嫩馨香、回味无穷,既可养眼怡情,又可大饱口福。

4. 火锅荤菜——鹅肠

稻田鹅采用独创锁鲜锁鲜技术清理加工,用山泉水经过三次浸泡和清洗,



在8~15℃恒低温灭菌车间内杀菌去油,颜色自然,肉质粉嫩,鲜度持久,入口嘎吱脆!

5. 火锅小吃——酥肉

酥肉除了直接吃还可以烫火锅吃,做酥肉也是门技术。选用新鲜五花肉,红薯粉、生粉、吉士粉等原料腌制,色泽黄亮,酥软醇香,肥而不腻。如果烫火锅,因为表面会吸收辣汤,吃起来很香软。

二、火锅配菜大全

1. 火锅荤菜

除了上述几种,火锅的菜品还很多,鸡翅、鸡爪、鸭舌、蟹柳、香肠、红肠、羊肉卷、羊肉串、牛百叶、鱿鱼、鱼片、猪脑、猪脑、里脊肉、牛肉、鸡蛋、锅巴、水饺、南瓜饼、米饭、方便面、鱼丸、虾丸、鸭肠、午餐肉等。

2. 火锅素菜

包菜、大白菜、豆芽、黄瓜、香菇、黄花菜、藕片、香菜、生菜、小青菜、土豆片、金针菇、蘑菇、黄花菜、海带、豆腐皮、腐竹、白粉皮、黑粉条、粉条、粉丝、冻豆腐、豆腐泡、千张结等。

盘点中国5大特色火锅



肉薄薄一片,配上麻酱和糖蒜,有滋有味,鲜嫩可口。

3. 潮汕牛肉火锅

如果说北京人是最会吃羊肉的,那最懂牛肉美食之道的,一定是潮汕人。潮汕火锅养生,锅底滋补养生,食材的选择也要新鲜,不要冻肉。上万刀刺制的手工牛肉丸充满劲道,很有嚼劲。和潮汕牛肉火锅最相配的火锅酱料是沙茶酱,蘸上沙茶酱的牛肉既不会太过寡淡,酱料又不会盖过新鲜牛肉本身的香味。

4. 云南菌子火锅

云南地形复杂,土壤种类多样,因此孕育了许多野生菌。爱吃会吃的中国人就发现了菌类的各种吃法。来旅游除了云南米线,菌子火锅也是必吃的美味。菌菇清甜鲜美,熬制后特别的香。和其他火锅不同,云南菌子火锅哪怕不放肉,都能吃到饱吃到爽。

5. 东北酸菜白肉火锅

“翠花,上酸菜~”东北人对酸菜爱得深沉,火锅以熬制的好骨头汤为锅底,再把酸白菜切成丝撒进锅底。喜欢吃什么菜,放进锅里“乱炖”就行。是不是很像东北人豪迈的性格?尝过你会发现,有酸菜做中和,猪肉鲜而不腻,是很巧妙的搭配!