“一进腊月门，便有过年来”，又到了亲朋好友相聚之时。以前，我们见面的招呼语是“您吃了吗?” 如今，生活越来越好，招呼语也应该演变为“今天您吃对了吗?”外出聚餐要想吃出健康，点餐有哪些健康的黄金法则?当您看着菜单上诱人的照片纠结半天，也不知道点什么才好时，不妨学几招——

年底又逢聚会季
教您健康点餐黄金法则

□王月明

观察左右

进入到餐馆第一件事就是要观察左右的“邻居”而不是急于找位子或是翻菜单点菜。观察一下别人点了什么、菜量大小、成色以及进食程度，这样的做法可以避免点到了口味不合适的菜和因菜量大小导致浪费或者不够吃的尴尬情况。

注重做法

很多人到饭店都愿意点那些做出来形状漂亮，容易“下饭”的重口味儿菜，有时选对了食材却忽略了做法。

浏览菜单时，要多留意菜肴的做法。尽量少点含有香炸、干煸或干锅等字样的菜。特别是干煸做法的菜，传统做法是用少量的油长时间煸炒，而现在多数餐馆为了省事儿直接用大量的油来炸，这样不但使维生素损失严重，同时产生的丙烯酰胺等物质对人体健康也是有影响的。

特别提醒：长期食用高脂肪的油炸食品会变胖。所以在浏览菜单时多留意蒸、煮、炖、拌这样的烹饪方法，不但能保住营养，也不至于令味蕾过分的疲惫，脂肪和胆固醇的含量也低得多。

荤素搭配、主食为辅

在餐馆里“凉菜—热菜—汤—主食”的上菜顺序已经成为固定模式，因为这样的上菜顺序能减少餐馆厨房的工作压力，也能让宴请人有缓冲的时间来招待客人。但这样的上菜模式往往会造成人们在最饥饿、食欲最强的时候吃进去大量的动物性食物，所以主食和热菜的上菜顺序调换一下就能相对减轻肠胃的负担。

餐厅里的汤是不是很美味呢?大量的味极鲜、鸡精等造就了味鲜气香的汤头，像排骨汤、鸡汤等肉类的汤含有大量的脂肪和胆固醇，如果一定要喝最好选择比较清淡的豆腐汤、西红柿鸡蛋汤等。既可以避免盐和脂肪的过量摄入，又可以减少食量。

很多人习惯性地点一些肉类凉菜作为开胃菜。其实，选一些清爽的素食凉菜，能平衡主菜油脂过多和蛋白质过剩的问题。像生拌、蘸酱类蔬菜，以及淀粉含量高的凉菜，如糯米藕、山药等都是不错的选择。这些清淡的食物既能保证膳食纤维的摄入，还能避免蛋白质用来提供能量而被浪费。

警惕餐桌小“酌”

饮酒文化源远流长。历史上，儒家的学说被奉为治国安邦的正统观点，酒的习俗同样也受儒家酒文化观点的影响。儒家讲究“酒德”两字，在《尚书·酒诰》中集中体现了儒家的酒德，这就是：“饮惟祀”（只有在祭祀时才能饮酒）；“无彝酒”(平常少饮酒，以节约粮食，只有在有病时才宜饮酒)；“执群饮”（禁止民从聚众饮酒）；“禁沉湎”（禁止饮酒过度）。

如何在日常就餐中掌握好酒的度量就要在选酒上多下功夫。

进餐时选择红酒或黄酒会更健康，红酒的度数在10~13度左右，黄酒一般15度，高的20度。不仅是因为度数低还因为这两种酒的酿造工艺以及营养价值，黄酒含丰富的功能性低聚糖，可促进肠道内有益微生物双歧杆菌的生长发育，可改善肠道功能。

红酒中富含的抗氧化物质能通过促进新陈代谢、清除自由基、营养皮肤组织，使皮肤更显娇嫩，更具生命活力。

这两种酒既没有白酒的度数高、容易醉，也不会如啤酒一样因为度数低不好掌握摄入的量。

假日里各种朋友聚餐、同学聚会轮番进行，想要保持好身材，又想吃出营养美味，需要学习的营养知识还真不少呢，不知道看完这篇文章，小伙伴们有没有学会点餐中的小秘密呢?

很多女性朋友有囤化妆品的爱好，但是化妆品都有一定时间的保质期，所以有人将化妆品放到冰箱保存。不过并不是所有化妆品都适合放入冰箱，现在就来告诉您哪些可以哪些不可以。

化妆品到底用不用放冰箱

□郎时

油类护肤品 NO!

各种护肤油、护发油在这两年进入到人们的视野里，并因为好用而备受推崇，但是这些产品是不能在冰箱储存的，因为冷空气会导致油脂产品发生化学变化，让单品失去功效。

眼霜和精华 YES!

冷空气可以让眼部精华变得更加酷爽，尤其是在夏天如果将眼霜和精华放置在冰箱里，清晨取出来涂抹在眼睛上就会获得冰爽的感受体验。

口红 NO!

不要在冰箱里放唇膏。冷冻或者冷凝可以使口红失去水分。一旦你冷藏口红就必须始终保持产品冷藏状态，不能在冷藏状态和常温状态中游离。

香水 NO!

香水千万不要在冰箱里储存。酒精成分有挥发性，加热或者冷藏状态都会影响香水的品质，所以千万不要花了大价钱买香水放到冰箱里变成一瓶废水。

面膜 YES!

一般的面膜在常温下有些营养的成分可能会减弱的，放在冰箱里可以保持它的新鲜度。刚从冰箱里拿出的面膜要在常温下放个五到十分钟用才好。就好像用凉水洗脸对皮肤好同样的道理。而且放冰箱也防止面膜变质。

本周价格走势预测
粮油价格稳定 菜价小幅回落

粮油价格保持稳定。从市场上了解，随着春节消费旺季临近，粮食加工企业采购积极性增加。加之中储粮政策性粮食收购库存总量突破新高，致使后期粮食类价格下降空间有限，整体呈稳中微涨趋势。在全球油脂油料供给充足的大背景下，大豆油价格进一步上涨空间有限。本市粮油批发市场供应充足，各类大豆油及花生油销售品牌暂时并未上调销售价格，预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格小幅上涨。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.76元，目前猪粮比价约为8.34：1，生猪价格预警处于绿色区域（价格正常），生猪养殖处于盈利区间。从市场上了解，随着南方部分地区按照习俗开始制作腊肉、腊肠，从而对猪肉价格上涨形成一定支撑，加之后期春节临近，食品加工企业提前备货，集中采购量增加，带动生猪价格持续上涨，预计本周，本市猪肉批发价格随之小幅上行。

鸡蛋价格持续上涨。据监测信息显示,元旦后,本市鸡蛋批发价格小幅上涨,每箱(45斤)批发价格为182元。后期随着春节临近，餐饮及食品加工企业提前备货量增加，鸡蛋需求继续呈增加趋势，批发价格仍有一定上涨空间,但涨幅较前期有所减少。

蔬菜价格小幅回落。随着近期北方地区天气晴好，有利于暖棚蔬菜生长，加之雾霾天气减少，“南菜北运”交通顺畅，运输成本下降，致使蔬菜整体价格下降空间增加。据天气部门预测，本周本市天气仍以晴为主，有利于蔬菜流通成本的持续降低，预计本周蔬菜批发价格小幅下降。

北京市职工物价监督总站

北京市发展和改革委员会价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

红萝卜抗癌又减肥

红萝卜含有一种糖化酵素，可以使体内的巨噬细胞吞吃癌细胞的活力提高二至四倍，从而能增加机体免疫力，起到防癌抗癌的作用。糖化酵素还能分解食物中的淀粉、脂肪等成分，加上红萝卜所含的热量少而纤维素较多，有助于体内废物的排出。

多吃蘑菇远离感冒

蘑菇不但味道鲜美，而且营养丰富。蘑菇蛋白中的氨基酸比例均衡，很容易被人体吸收和利用。蘑菇中特殊的“保健”成分——蘑菇多糖，是提高人体免疫力的营养物质。冬天常喝蘑菇汤既可以暖胃，又能提升免疫力，帮助你远离感冒。

红灯

米饭土豆丝同食淀粉高

一碗米饭搭配炒土豆丝，是很多人心中的美味。但米饭、馒头等主食，以及土豆、藕片、山药等蔬菜，主要成分都是淀粉，搭配食用时淀粉比例过大，而蛋白质、维生素等严重不足，属于错误的高碳水化合物吃法。长期吃极易导致营养缺乏，免疫力下降，容易生病。

声明　北京源汇康复教育院公司原园区未验质，变记证号:110228306469423 变记日期:2014年10月17日，发证机关:北京市海淀区东苑，北京市地方税务局，注销公告

声明　北京开然花卉有限公司，本情商税务登记证正本遗失，京税证字:110108080513500X号，特此声明作废

声明　北京开全时代科技有限责任公司不慎将2012年9月21日办理的组织机构代码证副本丢失，代码证号:05358266-5。声明作废

声明　北京市外地需来进送热不干要杨宝丽不慎遗失，需要证及铁质，丝印警号各一枚丢失，警号为:J1111178。特此声明作废

声明　北京市政法职业学院学生王凯歌不慎遗失学生证，学号:1512283149。声明作废

声明　北京御足鼎轩美容美发中心，注册号:110106604652420，不慎将营业执照正、副本遗失，特此声明作废

声明　北京嘉鑫投资管理有限公司，不慎将营业执照正、副本遗失，注册号:110113012482026，特此声明作废

声明　北京正球城做广告有限公司，不慎将税务登记证正本遗失，京税证字:110108074332502号，核定日期:2006年10月23日。声明作废

作废声明　北京林叶服装有限公司(挂一社会信用代码:91110115793409155M)作废公章一枚，特此声明

声明　北京市海淀区利生物制剂厂(注册号:110108004005844)特此取消金改政，因向公司递交机关申请注销登记，清算组成员:时杰、李兰英组成，清算组组长:刘英春，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告

注销公告　北京开放式天鹅麻纺花卉有限公司注销公告，注册号:110108014580028，经本公司决定解散公司，清算组由刘玉友组成，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告　北京蔡家洼民俗饭庄，注册号:110228604126，因公司决定解散公司，清算组由刘玉友组成，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告　北京四季客来民俗饭庄，注册号:110228604126，因公司决定解散公司，清算组由刘玉友组成，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

注销公告　北京天辰隆达商贸有限公司，注册号:110106018786392