学学包饺子的健康经

□王月明

今天是农历腊月二十三，北方的“小年”，饺子是这一天必不可少的食物。由于每个人的口味不同，饺子的做法也不尽相同。心灵手巧的家庭主妇们往往在擀皮、和馅的时候施展不同创意，让各家各户的饺子风格各异。那么，怎样包饺子最健康？饺子皮、饺子馅里有什么保健门道？

带香菇的饺子馅最健康

很多人在包饺子和馅的时候喜欢加入很多油、很多肉，认为这样可以大大提高饺子的口感。其实，这是人们在物质生活水平不高、动物性蛋白提供不充足的年代养成的习惯。现在，这种做法应该有所改变了。在包饺子的时候可以在馅里加入香菇、木耳、银耳。之所以这样做，一来可以让饺子的口感与众不同，二来可以帮助人体减少胆固醇和脂肪的吸收量，这对于抑制食用纯肉馅饺子后血脂的上升有明显的效果。所以，这种做法特别适合甘油三酯偏高的亚健康人群。

和馅时，蔬菜最好别挤汁

老一辈人在包饺子和馅的时候，常常把蔬菜洗完之后用力地挤，直至把菜汁挤得寥寥无几。这样做一来为了口感，二来为了减少水分，防止饺子被煮“散”。不过从营养学角度来说，这样做容易让蔬菜里的可溶性维生素和钾等营养成分大大损失。因此，在制作饺子馅的时候，可以遵循饮食酸碱平衡的原理，肉馅和精制白面都属于酸性食物，蔬菜大致属于碱性食物，按比例调制馅料。

和肉馅相比，以蛋为主料、蔬菜为辅料的饺子馅较为健康。韭菜鸡蛋、角瓜鸡蛋等饺子馅就属于这类范畴。不过由于蛋中含有较多的磷，所以在食用的时候人们最好能搭配富含钙的绿叶蔬菜。如能在饺子馅里加入虾皮、海藻等原料更好。这样能进一步促进饺子馅中营养的平衡。

包饺子怎样处理不出汤？

包饺子大家都会，但是有时候饺子馅容易出汤，一家人包了半天饺子，最后剩下不少汤汁不但损失了很多营养素，还让饺子很难包。怎么办呢？其实，包饺子爱出汤大多是因为拌馅的顺序不对或者手法错误。

包饺子前先把饺子馅里的蔬菜剁好后用盐杀一下，用盐量是一斤菜半啤酒瓶盖的盐，放置一会。这段时间开始处理肉馅，如果是虾肉则不需要打水，但常用的猪牛羊肉或鱼肉都需要剁好后打入水分，这样饺子吃起来才更鲜嫩。肉馅需要先放盐和味精搅打，也像蔬菜中放盐那样，如果不放酱油的话可以一斤肉放一瓶盖盐，一定要记得顺着一个方向，这样能够让蛋白质的肽链展开，才能吸收更多的水分、增加肉的嫩劲。

这时，肉馅需要加水了，此时杀水的蔬菜也已经够时间了。可以把菜里的菜汁挤到肉馅儿里，这样一举两得，既让肉馅鲜嫩，又不至于让蔬菜损失更多的营养素，还保持了原汁原味。搅拌好肉馅之后放入蔬菜，再搅拌上劲儿，可以适量加入一些油，但不要多。最后放葱姜，好处就是可以使饺子的葱香味更清新浓郁。

“发财”饺子健康吃

快过年了，大家都愿意讨个好彩头，下面两种饺子馅因为谐音很吉利，所以也就变成了过年餐桌上的“主旋律”。其实，这些“发财”饺子不仅由头好，对健康也有好处。

韭菜——“久财”饺子预防便秘

过年吃饺子，韭菜馅绝对是主打，很多人就很喜欢韭菜的那股香味。其特殊的辛香气味有助于疏调肝气、增进食欲。韭菜中含有大量维生素和粗纤维，能增进胃肠蠕动，具有防治便秘的作用。

韭菜性温味辛，能补肾温阳、益肝健脾，但是其偏温热，阴虚内热者不宜食用，另外，消化不良或肠胃功能较弱者不宜多吃，建议每次将2~3种馅的饺子搭配吃，营养更全面，也能避免胃肠不适。

白菜——“百财”饺子清热消食

俗话说，“百菜不如白菜”，过年时大鱼大肉吃了很多，做饺子时就不要再加肉了，可以来点纯素的白菜黑木耳饺子。白菜木耳黑白配，再搭配一些鸡蛋，不但清淡可口，而且营养丰富。

白菜不但含有膳食纤维、钙、铁、胡萝卜素、维生素C等多种营养素，而且具有清肺热、利肠胃、生津止渴、消食下气的健康功效。

■民俗漫谈

过小年 为何要用糖瓜儿粘住灶王爷的嘴？

□本报记者 盛丽

中国民俗学会中国乡愁文化发展研究中心
民俗专家、北京联合大学研究员 张勃

人常说：二十三，糖瓜儿粘。在热热闹闹的春节来临前，还有一个重要的节日，这就是小年。小年有什么样的由来和传说？这天，又有哪些习俗？中国民俗学会民俗专家、北京联合大学研究员张勃为您话说小年。

说到小年的由来，应该与“腊日”节有密切关联。早在汉代，腊日后的一天就被称做“小新岁”，也就是人们常说的“小年”。宋代以后，小年相对固定在腊月二十四。到了清代，北方人则多在腊月二十三这天过小年。

提到小年这天的习俗，就不得不说“祭灶”。祭灶是十分古老的习俗，《论语》中已有“与其媚于奥，宁媚于灶”的说法，意即指灶神和凡俗百姓生活的关系更密切。但小年祭灶大约还是来源于腊日节原有“五祀”的礼俗。

关于灶神为谁，说法也十分不一，有的说是祝融，有的说叫张单，还有的说叫隗，而且也流传着不同的传说。其中一则传说涉及张单，很有些教育意义。

张单本娶妻丁香，丁香勤俭持家、贤良淑德。但张单并不知足，找借口休了丁香，又娶海棠为妻。不料，海棠好吃懒做，最终张单家庭破败，只得上街乞讨。一日，张单来到一户人家，得到主人家施舍的饭菜后，发现这户人家正是被休之妻丁香的家。张单感到万分羞愧，一头钻进灶台中。上天见张单有羞愧之心，将其封为东厨司命府君，也就是民间俗称的灶王爷。

相传，腊月二十三这天，灶王爷会上天向玉皇大帝禀报人世间的善和恶。玉皇大帝以此来决定奖惩。所以人们都祭灶，希望灶王爷汇报工作时能多说些好话，所谓“上天言好事，下界保平安。”那么过去人们是如何祭灶的呢？在汉代，人们常会用肉来做祭品，但后来随着朝代的不断更替，祭品也在不断地变化，许多地方都用糖瓜儿、豆子和草等。其实，这些祭品也有不同的妙用。

有人说，因为糖瓜儿很甜，人们希望以此来让灶王爷说些好话。还有人说，因为糖瓜儿很粘可以粘上灶王爷的嘴，不让他多说。而豆子和草，则是为灶王爷上天所骑的马准备的。

在春节这个由一系列小节组成的传统节日中，小年具有举足轻重的地位。如果说，腊八这一天拉开了过年的序幕。那么，小年这天就意味着过年日渐进入高潮，各种忙年活动马上就要开始了。

现代人虽然知晓小年，但是关于小年的习俗却在变淡。其实，祭灶的习俗也还值得人们传承，尤其祭灶对人也有一层警示的作用，它提醒人们平时要多做善事，少做恶事。

■消费资讯

金猴带火“压岁金”

随着农历猴年的临近，京城“压岁金”市场也持续升温。国华商场黄金部经理介绍：近日选购黄金饰品的顾客与日俱增，“现在金猴吊坠销售很火爆，尤其3-6克左右销售最好，价格一般在1000元上下，款式也很全，有上百种供顾客挑选。”　本报记者 孙妍 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

三斤大小柚子最好

外形小、重量大的柚子含水多，同样大小的柚子，要挑分量重的，越重的柚子皮薄水分多，吃起来更有口感，汁多味甜。按一下柚子表面，不易按下的，说明瓤内紧实，质量好，肉质口感又甜又嫩。如果个体大而分量轻的，则皮厚肉少，味道不好。总之，从大小和重量来看，巴掌大重三斤左右的柚子就不错。

爱吃梨腰更细

梨香甜多汁，具有润肺化痰、生津润燥的功效，堪称冬季保健食品之一，常吃梨还有助于提高减肥效果。有研究显示，经常吃梨的人腰围更小。与不吃梨的人相比，每天吃一个梨的参试者罹患肥胖的风险降低了35%。且维生素C、膳食纤维、镁、铜、钾摄入总量都相对更高。

红灯

跷二郎腿伤腰椎

跷二郎腿会导致骨盆倾斜，腰椎承受压力不均，造成腰肌劳损。同样也会导致腰椎间盘受力不均，长时间这个姿势是腰椎间盘突出的危险因素。特别是青少年处于生长发育期，常跷二郎腿容易形成驼背和脊柱弯曲。

公　告

我公司与杨义（身份证号码：210122196212160672）于2012年4月1日签订劳动合同。2015年11月底，劳动合同期限届满，劳动合同约定的工作任务结束，且杨义未继续在我公司工作。由于长期无法联系到杨义，我公司多次向杨义发送合同终止通知书均未能送达，故现以公告的方式通知杨义。

我公司在此郑重声明：我公司与杨义的劳动关系已于2015年11月底终止。特此声明！

北京中地新悦人力资源信息咨询有限公司
2016年1月28日