



# 传统美食 吃有学问

□本报记者 盛丽

涮羊肉、炙子烤肉、爆肚……这些都是人们心中的经典老北京美食。在人们大快朵颐的时候，在这些传统美食的背后，也有不少关于营养搭配的知识。近日，记者采访到国家中式烹调高级技师、京门老爆三的创始人李凤新，了解到不少关于老北京传统美食的健康知识。

## 菌类和牛肉是健康组合

炙子烤肉是现在人们常常吃的美食，但也有人会担心其中的油份太多。李凤新介绍，传统的烤肉主要食材为牛羊肉，配料多用到的是大葱、香菜。“其实只要稍加改良，不仅能够让烤肉更美味，还更健康。”

李凤新介绍，他所经营的京门老爆三这家店的炙子烤肉，在传统烤肉的基础上，进行改良和创新，加入不少新的元素，洋葱就是其中之一。“从味道上更加丰富，而且洋葱有着吸油脂的特点，有降血压降血脂的作用。”李凤新补充说，“从汁酱上也有改良，比如，加入蚝油、生抽、老抽、冰糖水。这些创新做法，除了会提升口感，还有健康上的考虑。举个例子，冰糖属于寒凉性的食品，而羊肉属于温热性的，这样两者可以起到中和的作用。”

在吃炙子烤肉的时候，不少人都会配上金针菇。李凤新介绍，这样的搭配有着一定的健康学问。“其实，菌类和牛肉是一个堪称绝配的组合。从营养学上说，菌类在遇到动物油脂的时候，才能让其中的营养成分得到更大的发挥。”

## 爆肚勿与凉性食物同时食用

说到爆肚，绝对是一道让人印象深刻的美食。其实，老北京的爆肚品种很多，一般包括13种。俗话说：吃哪补哪。这句话用在吃爆肚上，同样适用。李凤新介绍，“爆肚对人们的胃部消化有一定的帮助。其实，爆肚吃法很有讲究。”爆肚遇到冰糖会变得很脆，而在爆肚中加入一些生姜，可以起到提味的作用。“而且从营养学上说，姜性味辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃等多种功效，是很利于身体健康的。但是，需要提示的是，

吃爆肚也需要适量。此外，吃爆肚的时候，因为爆肚属于温性的食物，还是要避免凉性的食物同时食用。”

此外，对于大家经常吃到的爆肚，其实在食用的时候，也有不少窍门。“比如，涮爆肚的时间有一定的说法，老话常说涮肚需要七上八下，这样可以恰当的保留其中的营养成分。当爆肚打卷成为圆形就可以食用了。”李凤新说。

## 天热了该不该吃火锅涮肉

李凤新介绍，吃涮羊肉时需要记住一句话：不宜久煮。“有这样一个说法：在吃涮肉的时候，不宜给其他人夹菜，而是自己涮自己夹。涮羊肉一般不少过20秒，而且鲜肉和冻肉也有不同的涮法。

“比如，鲜肉。夹起一片鲜肉下到锅中，筷子要搅动，这时肉才会打开。肉变色后即可食用。”李凤新说，“肉煮的太久营养成份会流失太多。冻肉在涮的过程中，要记住‘缓’这个字。夹起一片冻羊肉卷的时候，放到锅中后两到三秒要迅速提起，缓一缓，然后再放入锅中涮三秒，重复三遍，即可。这样保持口感，还保留足够的营养成份。”

此外，李凤新提到吃涮肉的时候，人们常常会配上糖蒜，这也是从营养成份上考虑的。“可以起到中和作用。”

每逢夏季，气温高，有些人对食用火锅涮肉望而却步，但是仍有一些人坚守在涮锅前，到底是吃好还是不吃好呢？对此，李凤新介绍，夏季吃涮肉能刺激人体排汗，有助于驱除人体冬春之毒和体湿，兼具有“冬病夏治”的实际功效，但也有一些需要注意的地方。夏季吃涮肉需要更清淡一些，比如，用清水吃涮肉更佳。其实用清水涮肉，也可以将羊肉本身天然

的味道激发出来。“此外，还可以涮一些海带、萝卜、苦瓜这些凉性的食物。”

## 配置营养小料有窍门

对于经常吃涮羊肉的人，小料是决定口感的关键。其实，不用买，咱们可以自己动手制作，达到既可口又营养的要求。对此，李凤新也介绍窍门。

“首先是和麻酱，注意要用温水和。而且不要心急，一点一点和，一般要和上30分钟。快和完的时候，可以点几滴酱油和几滴醋，放一点糖，注意不要加盐。这是从健康上考虑的，而后可以通过酱豆腐和韭菜花来找味道。”李凤新说。

李凤新介绍，小料全部和完后，可以再食用前加入一些现榨的花椒油，让香气全部散出。“此外，再放完葱和香菜的时候，可以放一些热的辣椒油浇。”

## 教你家中制作北京小吃

炒红果是一种健康又美味的北京小吃，虽然原料简单只是普普通通的山楂，但是这道美食却有着解油腻的作用。其实，这道美食也可以在家中完成。对此，李凤新也传授给大家一些制作步骤。制作炒红果，需要准备的有山楂、冰糖、盐，这些配料。还要准备一些姜，它能够很好的激发甜度。

李凤新介绍，一般可以按照二斤水、一斤冰糖、三斤红果的比例来制作。先煮冰糖水，这时可以往锅中放入一些姜，然后再放红果。大火烧开，之后改为小火煮。硬的红果煮40分钟左右，软的红果煮10分钟左右。

做完凉制后，可以加一些甜桂花酱，这样一道酸酸甜甜的炒红果就制作完成了。

## 心理咨询

### 没有生育计划 被老人“催生”， 应该如何沟通？

□本报记者 阎丹

**职工问题：**今年过年，我们把公婆接到了北京。初八过后，我和丈夫陆续开始上班了，怕老人在家闲着无聊，就帮他们报了旅行团，想让他们出去玩玩，放松一下。可谁知，两位老人背着我们找旅行团把钱退了，还买了很多中药和补品回来，说要给我们调理一下，早点怀孕生孩子。目前，我和老公正处于事业的上升期，并不准备要孩子，可现在天天被老人催生，甚至还被逼着吃补药，真是不胜其烦，说多了又怕老人伤心，弄得我老公现在宁愿加班也不愿回家。我们不知道怎么办才好？

北京市职工服务中心心理咨询师：

在中国父母的传统观念里，生孩子是传宗接代的大事，对他们来说，孩子是婚姻牢固的基石，也是老年生活的慰藉。但是现代社会竞争激烈，越来越多的夫妻选择先努力打拼事业，推迟结婚和生育的年龄，这是一种普遍存在的情况。如果你们夫妻双方已经沟通协商好了，那么作为子女，应该坦诚与父母说明情况，不要以加班为借口不回家，以此回避问题。

对于一个家庭来说，生养孩子是非常重要的一件事，夫妻双方的角色都将发生变化，需要做好沟通和准备。在没有准备的情况下，为了父母而生孩子，在养育孩子的过程中，容易因各种困难预估不足而产生矛盾。尤其是现代职场女性，生育孩子付出的成本和代价要高于男性，因而做好规划，最好能明确目标和时间，让老人放心。

作为子女，也要体谅父母，父母到北京生活，脱离了原来的交际圈子，活动天地变小，生活节奏变慢；与此同时，子女整天忙忙碌碌，自己却无所事事，这会让老人精神上无比空虚、孤独，他们会寄希望于通过照顾孙辈来排解寂寞，获得亲情关爱。作子女的必须重视父母的精神赡养，多安排时间陪父母，多与父母谈谈心、聊聊天，鼓励老人参加老年大学，培养广泛的兴趣爱好，如广场舞、太极拳、养花养鱼、写字绘画等，挖掘父母的潜力，丰富老年生活，帮助他们从心理上获得价值感的满足，增强幸福感。

免费职工心理咨询在线服务  
[www.bjzgxl.org](http://www.bjzgxl.org)



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail：[ldzzmys@126.com](mailto:ldzzmys@126.com)

责任编辑  
版式设计  
李亚楠 杨琳琳