



滋养进补的好时节 立冬后,痛痛快快去吃吧!

专刊记者 张文婷

咱烟台立冬没几天,明显地感觉到天气一天凉似一天。冬天的日常膳食,可适当增加些“肥甘厚味”的食品,但不宜过多。到了冬季,人体的消化机能比春季、夏季、秋季均为活跃,胃液分泌增多,酸度增强,食量增大,这反映了冬季机体对热能需要的增加。当机体处于寒冷的环境中,要维持体温平衡,就必须增加体内的代谢率,从而增加对食物的需要量,特别是对脂肪性食物的吸收较好,摄食适量的脂肪有较好的抗寒耐冻作用。由于御寒消耗大,也不必担心会变胖。

冬季饮食的重要营养特点,就是增加热量,在三大产热营养素中,蛋白质的摄取量可保持在平常的需要水平,热量增加部分,主要应提高糖类和脂肪的摄取量来保证。矿物质应保持平常的需要量或略高一些。增加热量可选用脂肪含量较高的食物。

今天为大家选择了以下四家风格不同的滋补店,周末带上父母和家人,为了抵御“千年极寒”痛快进补吧!

吴庭三江野生大鱼坊



在幸福中路,我们找到了吴庭三江野生大鱼坊。这家店是专门经营野生大鱼的酒店。鱼,咱们都吃过,但是野生大鱼坊的鱼都是纯野生的。而且是来自乌苏里江以及俄罗斯边境黑龙江流域的无污染野生鱼。

经程经理介绍,这里还有专业打渔船供给最好的野生鱼。店里有淡水鱼之王的大白鱼、黄钻、胖头、青根、大鲤鱼等等。野生鱼和养殖的鱼大不相同,因为养殖鱼很多会吃生长剂和饲料催生而来的,而野生鱼是靠“大鱼吃小鱼,小鱼吃虾米”生长而成,是纯绿色食品。而且还有“宁吃野生一两,不吃养殖一斤”的说法。野生大鱼坊的鱼都是生长在十几年以上,重量基本都是在几十斤以上的鱼,没有细小的刺,咱吃鱼就不必担心扎嗓子了,既营养又方便。

再值得一提的就是店里的汤料都是祖传秘制而成,用东北的大铁锅,土灶台作为餐桌,用的都是木炭火。一帮朋友围着铁锅吃大鱼,不仅补铁而且还补钙。

鱼肉不但营养丰富,而且容易消化。但您知道吗?除了鱼肉,鱼的其他部分也都有营养。鱼脑是鱼身上最有营养的部位,鱼脑中富含俗称“脑黄金”的脂肪酸



DHA,还有磷脂类物质,有助于婴儿大脑发育,对辅助治疗老年痴呆症也有一定作用。但鱼脑胆固醇含量较高,应控制食用量。而且烟台人都知道,鱼鳔美容有嚼头,因为鱼鳔中含有生物大分子胶原蛋白,有改善组织营养状况,促进生长发育,延缓皮肤衰老的效能。海水鱼的鱼鳔壁较厚,通常制成干品,称为鱼肚。

鱼不仅营养丰富,而且美味可口。古人有“鱼之味,乃百味之味,吃了鱼,百味无味”之说。老祖宗造字,就将“鲜”字归于“鱼”部,而不入“肉”部,将鱼当作“鲜”的极品,因此,鱼历来成为人们喜爱的食品。鱼不但味道鲜美,还对人体有多种保健功能。

吃鱼小贴士:鱼鳞鱼眼鱼唇吃出新鲜情趣

鱼鳞含胆碱,可增强记忆力。还含有多种不饱和脂肪酸,对防治动脉硬化、高血压及心脏病都有一定作用,可做成鱼鳞冻食用。鱼唇多以鲟鱼、鲨鱼、鳙鱼上唇部的皮及连带组织干制而成,主要成份也是胶原蛋白。鱼眼中维生素B1和DHA的含量略高,但由于鱼眼量小,营养价值不大。此外还有鱼尾和鱼骨,鱼尾就是鱼尾部的一段鱼肉,营养和鱼身肉差不多;鱼骨有补钙的效果,炸酥的鱼骨可以吃一些补钙。

天天渔港



当归杞子煲羊肉



崂山焗炖鸡

很浓浓的香气,很美很美的色泽,很香很香的感觉……品味如此缤纷的美食,任谁不想诗意一下也难。近日,天天渔港的创新滋补美食节,让不少适逢其会的食客大呼吃得过瘾。各种精美的菜肴“排队迎客”、“亮点频出”更是让人大为惊叹!

亮点一:滋补盛宴风靡港城

“领略港城风情,品味滋补文化。”冬季一直是滋补好时节,天天渔港汇聚了来自五湖四海的滋补美食,在今冬这个美食舞台上大展身手。滋补全羊席、滋补养生宴两大盛宴齐开,黑山羊肉汤配叉子伙食,松茸海参炖羊宝、葱爆羊肉、蒜茸炒羊血、茶树菇煸羊肚、红焖鱼羊鲜、孜然羊排骨配薯条、西红柿烧羊腩配米饭、风味炒三宝配生菜、清炒时蔬;泉水养生粥(配小咸菜)、野菌蚧肉浸海参、南瓜汁虾球、鲜玉米汁炖鹿肉狮子头、红焖羊肉(跟菠菜、茼蒿、粉丝)、黄豆雪梨炒腊味。宴席上的款款菜品都时时温暖市民的“胃肠”。

亮点二:创新菜品“百家争鸣”

如今,吃不仅是一门学问,更是一门艺术,吃出健康,品出特色,体验文化。天下菜品万千百种,您知道怎样搭配才能让他们达到更健康,口味更鲜美吗?来看看天天渔港的创意新菜品。为让港城市民品尝到更多的新鲜美味,特别准备了20多种创新滋补菜品,每一道菜品都是在传承鲁菜经典的基础上,根据气候特点,加入多款养生食材,形成最有特色的创新名菜。

亮点三:烤肉自助“锦”上天花

这个冬天,如果您还想来点特别的,不妨到天天渔港的七楼巴西烤肉去看一看,这里的自助餐新增十余种滋补菜式:汤鲜味美的排骨、鲶鱼、羊排、海鲜砂锅,牛尾煲汤;松脆香嫩的煎鱼、煎饺,让您口齿生香;更有加热的花雕酒、红星二锅头,温暖你的冬日生活。现在持学生证、老年证8.5折优惠;一次消费满10人可免单一人。

冬天来了,滋补不会很远!天天渔港美食节满足您冬日所需的一切!

通天食府



五谷养生海参

咱烟台人到了进入冬季非常重视吃海参进补,尤其这些年,海参成为很多家庭必不可少的补品。“通天海参”品牌餐饮,在烟台本土成功经营十余载,更在长期的鲁菜烹饪钻研中,积累了丰富的海参养生经验。通天海参植根于胶东半岛的丰饶海域,萃取海洋八珍之首——海参,以黄金品质的上品肥鲜,为海内外消费者奉上来自深海的珍稀养生瑰宝。不但提供极具养生、滋补功效的极品海参,更为消费者创造怡情养性、达观宁静的生活境界。

本期推荐的五谷养生海参,粗粮与海参营养相搭配起到事半功倍的效果。已经立冬了,又到了人们进补的最佳时期,各种补药补品也将悉数闯入人们的视野,海参因胆固醇极低,为一种典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物。又因肉质细嫩,易于消化,所以非常适合老年人与儿童,以

及体质虚弱者食用。而且能消除疲劳,提高人体免疫力,增强人体抵抗疾病的能力,因此非常适合经常处于疲劳状态的中年女士与男士,易感冒、体质虚弱的老年人和儿童等亚健康人群。但是,冬令进补应注意“有的放矢”,切莫多多益善。

膳食养生理论也强调“全营养”,认为完整的食物是获取营养的最好方式。“民以食为天,食以安为先”。消费者考虑的是食品的安全,然后才是其营养滋补价值,因为食品的安全与消费者的生命健康息息相关从这个角度来说,物理方法更趋向自然,因此更可取。

最后还要给大家推荐的是通天食府一楼悦悦自助百汇,美食品种繁多,云集了各种风格迥异的国际美食,现推出冬季火锅系列,自制各种海鲜丸以及海鲜等,让您在寒冬中体会热呼呼的涮锅文化,58元/每位。

牧鸭人



虫草老鸭汤



鹅掌老鸭汤

冬季滋补选择喝老鸭汤再合适不过了。鸭肉中的脂肪酸熔点低,易于消化。所含B族维生素和E较其它肉类多,能有效抵抗脚气病,神经炎和多种炎症,还能抗衰老。鸭肉中含有较为丰富的烟酸,它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一,对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

我们来到了位于芝罘区大海阳路的牧鸭人老鸭汤,找到了滋补老鸭汤的上品推荐店。“牧鸭人”是巴渝民俗俗语中的称谓,指的是乡村养鸭子的人,习惯手里拿着长长的竿子,不停的赶着鸭子让它们自由的吃食,这样的人称之为“牧鸭人”。

来到牧鸭人老鸭汤,记者非常推荐虫草老鸭汤与鹅掌老鸭汤。因为这是本着绿色健康、滋补味美、服务大众的想法,精心熬制的。借鉴

《千金方》和牧鸭人烹饪鸭子的方法,加以祖传秘方调制。并且是用土陶砂锅文火炖制而成,可以说是营养上汤。牧鸭人常常就地取材,以鸭子为原料作为主菜,长期以来,就形成了很传统美味的食鸭方法。野生放养的鸭子,肉质更为鲜美,且含有丰富的氨基酸、矿物质等等,其营养价值可是人工养殖不可比拟的。

在炖制的时候,加以名贵中药材以及沙地萝卜等,鸭皮香糯、鸭肉细滑、汤香浓而且不腻。倾向口味,微微有一些酸味,爽口开胃。有时工作压力过大常使人脾胃受困,食欲不是很好。因此需要通过饮食来调补,增加营养物质的摄入,达到消除疲劳的目的。营养物质应以清淡、滋阴食品为主,即“清补”。老鸭就是清补佳品,它不仅营养丰富,而且因其常年在水中生活,性偏凉,有滋五脏之阳,清虚劳之热,补血行水、养胃生津的功效。