

tot416 / January 31, 2012 03:25PM

[春節家宴巧妙搭配健康飲食](#)

又是壹年春節到，千家萬戶都醞釀著節日的氛圍，在春節期間我們的親朋好友常常聚到壹起把酒言歡，共同歡度新春佳節。那麼，在春節中“吃”可謂是不可避免的重頭戲了，如何吃得健康而喜慶？這是考驗我們的壹道有意思的問題！

[url=http://ppo11.a-thera.jp/][color=White][size=1px]ppo11[/size][/color][/url]

春節家宴中，往往大魚大肉是餐桌的主角，大家辛勞了壹年，在這幾天裏都自然而然的想多吃些肉。那麼，哪種方式的配餐更有利于健康呢？問而言之，有幾個小竅門很容易熟練掌握。

1、蛋白質含量高的食物搭配蛋白質含量少的食物；

比如：

大蝦+蘿蔔絲或涼瓜：做成蘿蔔絲汆大蝦、鹽水大蝦或苦盡甘來富貴蝦。

魚+青菜：清蒸桂魚+油菜膽、紅燒魚加香菇冬筍和蘆筍

魚丸+冬瓜：做成“蒸蒸日上、富貴有魚”、“紅紅火火、年年有魚”、“雞湯冬瓜汆魚丸”，這些都是不錯的節日大餐。[url=http://blogs.privet.ru/user/susan858][color=White][size=1px]susan858[/size][/color][/url]

2、脂肪含量高的食物搭配脂肪含量較少的食物；

[url=http://susan858.blogs-de-voyage.fr][color=White][size=1px]susan858[/size][/color][/url]

比如紅燒肉+百葉結、海帶、山藥做成百葉結紅燒肉、海帶結紅燒肉，不但肉質酥爛而且脂肪總量會大幅下降。

春節有些朋友尤其愛和家人壹起歡聚壹席涮涮羊肉、聊聊天，涮鍋這種非常健康的飲食方式如果把食材搭配好的話，將美味和營養兼得。比如有了肥牛、肥羊這些動物蛋白質和脂肪較多的肉類，就需要搭配脂肪含量較少和富含植物氨基酸的蘑菇、海帶或豆制品，但豆制品也屬於高蛋白食物，壹餐當中的蛋白質總量需要嚴格控制，否則也同洋會對腎帶來太多的負擔。

[url=http://susan858.hautetfort.com][color=White][size=1px]susan858[/size][/color][/url]

3、碳水化合物含量較高的精米白面搭配富含膳食纖維的粗雜糧；

比如紫薯花卷、翡翠面、金銀花卷、蠟八粥等等，都是把面粉、玉米面、大米添加了紫薯泥、蔬菜汁、南瓜蓉和各種雜糧壹起烹制的。

精米白面中的膳食纖維太少，添加富含膳食纖維的食物有助於幫助胃腸蠕動，對春節期間過多肉類、過于飽食、不規律生活造成的上火、便秘等情況都會有很好的緩解作用。同時還會幫助熱量轉化和降低膽固醇的吸收概率。

[url=http://susan858.cocolog-nifty.com][color=White][size=1px]susan858[/size][/color][/url]