

被网络炒红的“中国第九大菜系”—— 食堂“混搭餐”:水果入菜,营养如何

今日女报 / 凤网记者
李诗韵

苹果炒肉、桃子豆腐、菠萝煮鱼……在被网友们戏称为“中国第九大菜系”的高校食堂“混搭餐”也在湖南各大校园食堂屡屡“显身”。

这些年来,爱创新的食堂大叔大妈“潜伏”在中国各大食堂中,将一道道“水果神菜”推向网络话题榜首,看似不搭的“黑暗料理”意外热销,也引来更多食堂争相效仿。那么,水果入菜,饭菜烹饪是否奇葩?究竟如何判定,记者特邀烹饪专家介绍这些食堂“混搭餐”背后的故事。



网络热词!

“食堂菜”是指食堂做出的菜,被称为“中国第九大菜系”,广泛分布于全国各地,近期在湖南频繁出现。少肉、少油、少盐,以“贵、丑、少”闻名,善于烹饪水果,对糕点(饼、包等)进行二次加工(煮、炖、炒等)。

尝鲜!
食堂“混搭餐”

之苹果炒肉

厨师:最安全的混搭,营养丰富口感好

吃苹果减肥的人多,可苹果与肉炒着吃的人一定很少吧?近日,记者走访了长沙市岳麓区多家高校食堂,与常规菜不同,销量较好的“特色菜”中,排名前十的菜中,还有这款混搭菜——苹果炒肉,受到不少学生欢迎。

将苹果切成小块,少油与碎肉同炒,几乎不放其他调料……这样的烹饪方式看似符合当下健康的饮食标准,作为食堂主厨,他们是怎么想的呢?

“苹果入菜,是最安全的混搭。”长沙市岳麓区某大学食堂大叔介绍,苹果炒肉、甜橙炒肉、香蕉炒肉等都是“见惯不怪”的“混搭”系列,健康安全。尤其在春夏季节,水果入菜尤为常见,兼具水果的爽脆和菜肴的鲜美,可消暑,可去腻,且清淡可口。不过在烹饪过程中,要尽可能做到少油、少盐、少肉,这样就能保存水果的营养价值,并且不失口感。

食堂“混搭餐”之橘子炒青菜

厨师:虽然奇怪,但只要不相冲,混搭背后是再利用

“前两天在食堂吃饭,打了个青菜,一看,还是混搭的,里面不仅有青菜,还有橘子。”4月28日,就读于长沙某中学的学生小林在微博上发了一张照片——学校食堂里推出了一道新菜:橘子炒青菜。

橘子也入菜,那味道怎样?记者来到长沙师大附中食堂,食堂阿姨告诉记者,这样的“混搭菜”是经过营养师认可的,既有利于学生的营养吸收,又能保护肠胃。虽然这样的组合看上去挺奇葩的,但并没有不妥。

“我们食堂平日配菜都是有讲究的。”食堂阿姨说,每天的搭配受很多因素的影响,也会适当考虑不浪费的原则。所以,有的时候,刚巧就这两种食材了,索性搭配在一起,虽然有点奇怪,但不相冲,不影响吃就行。

“除了好吃,现在食堂做饭也要讲究好看。”长郡中学食堂阿姨也告诉记者,现在的学生口味比较挑剔,但学校有要求,学生餐不能“重口味”,所以不得不从卖相上做细节,“水果颜色缤纷,炒在菜里很好看,更多的是这种新鲜感会让更多学生有兴趣。”

生命就在一呼一吸之间,呼吸病学科医护人员的每一个诊断和治疗,影响的不仅是一个患者的生死存亡,更是一个家庭的完整和幸福。

在长沙市中心医院呼吸科名医工作室,很多患者都是冲着主任杨红忠来看病的。作为科室主任和学术带头人,杨红忠率先在省内开展经支气管镜热消融技术、经支气管镜冷冻切除术等多项技术。短短5年时间内,他和团队积极开展介入诊疗与治疗新技术就达15项之多。

调查!
它们最受欢迎

5月3日,记者走访调查了长沙市多家中学和大学,从学生们的点赞声中得出了以下5种最受欢迎的食堂“混搭菜”:



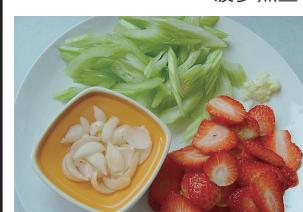
苹果炒肉



香蕉炒蛋



菠萝煮鱼



西芹草莓



黄瓜火龙果

专家!
水果入菜是一种时尚

“单从烹饪的角度看,水果入菜并不是一件特别新鲜的事情。不过全国越来越多的学校食堂尝鲜,开始挑战水果入菜,是一种新时尚。”湖南新东方厨艺学校烹饪专家戴玺介绍,近年来,有不少湘菜都在尝试用水果创新,一方面从口感上改善油腻的“重口味”,另一方面也能让食物看上去更好看。

不过,戴玺认为,水果入菜从理论上说,可以百搭地与所有的蔬菜、荤菜搭配,但有一个前提,就是要了解食物相克理论,避免食物中毒。从菜式创新形式来说,主要是原料及口味的创新,要更好地做到口感、触感、视觉的高度一致性。而以口感为例,水果的酸甜度与调料相比更加自然,因此要尽可能保持水果的水分,中和食材的油腻口感。

特色创新,也要讲究营养权衡

水果入菜销量高,但烹调熟后,营养会不会流失呢?对此,国家二级公共营养师夏群英表示,吃食堂“混搭餐”也要根据体质而定。

夏群英认为,正常情况下,生吃水果(榨汁、水果制品等除外),我们可以得到水果中比较完整的营养物质,如维生素、矿物质等,以及果胶、有机酸、黄酮类物质、花青素等有益成分。如果把水果烹调熟了,会使得水果中大量的维生素C、少量的类黄酮等流失掉,而且酶也会失活,而糖类、纤维素、矿物质等则保留得比较完好。

所以,对于不少学生来说,在平日里,水果只是作为一种加餐。但其实,把适量的水果放在正餐,也是可行的,但仍应注意两个问题:一是在这样的菜肴中,水果饱腹感相对比较强,可能导致其它食物的摄入不足,二是含糖量较高带来的热量问题。

所以,如果只是偶尔尝鲜,一般问题不大。如果不小心吃多了,应对其它饮食进行灵活的调整。例如对于肥胖的学生来说,水果吃多了,则应相应减少主食的量。

而至于水果菜肴中,具体有多少营养会流失的问题,还要取决于这些食材烹调前怎样处理(比如是否切后在空气中放置太久)、以及具体的烹调方法如何等。因为水溶性维生素容易在烹调中流失,因此,一些富含水溶性维生素的水果,如猕猴桃、葡萄、草莓,不大适合做熟了吃,而像梨、苹果、香蕉、山楂、红枣、柚子皮、桃子等,则比较适合熟吃。

需要提醒的是,作为学生,应尽量做到不因这些水果菜肴的出现,而忽视对其它食物的正常摄入。保持多样化、均衡的饮食才是更重要的。

■长沙卫计委名医工程项目之“名医工作室”系列报道①

让生命在“呼吸”中美丽绽放

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 朱文青

“我不希望医务人员成为单纯的记员,不想他们的培养成为一种快消品,像流水线一样,机械地安装上零件,然后投入市场。”杨红忠告诉记者,在医疗行业,“传、帮、带”特别重要,必要时,领头人就得“逼”着伙伴们快速成长。

在呼吸内科查房,若遇上典型病例、疑难病情,杨红忠都会“现场授课”,必要时还会向管床医生提问,并做好患者沟通工作。同事们都说杨红忠是出了名的“问题专家”,但也正是因为他的“尖锐”提问,

科室才能发展如此迅速。

另一方面,杨红忠还特别注重亚专科建设。“增强呼吸病学科的核心竞争力,主要是让患者的就医去向更明确,让医务人员在某个领域更专业、专注和专心。”在他的“地盘”,他将医院呼吸内科细分为胸部恶性肿瘤学组、胸部介入诊断与治疗学组、呼吸危重症学组、肺部间质性疾病与弥漫性疾病学组、慢性气道炎症

性疾病与感染学组五个学科小组,让患者能够细节化治疗。

杨红忠说,他的目标就是等到肺科医院综合楼建成后,让医院呼吸病学科成为全省规模最大、技术领先的区域性呼吸病学(包括结核在内)诊疗中心。

名片>>
长沙市中心医院呼吸科
代表专家:杨红忠
(主任医师,中南大学呼吸病学硕士导师)
门诊时间:周四全天
联系电话:
0731-85667629;
0731-85667649

