

## 给大家推荐这种海鱼,营养价值非常高,赶紧买起来



鱼类肉质细嫩,消化吸收率高,是优质蛋白质的良好来源。除此之外,鱼肉脂肪含量低,且多为有益的不饱和脂肪酸,还含有

大量的钙、铁、磷等矿物质和维生素A、烟酸等,营养非常丰富。

鱼有淡水鱼和海鱼之分。

淡水鱼,常见的有鲫鱼、鲤鱼和草鱼;海鱼常见的有带鱼、大黄花鱼、小黄花鱼、金枪鱼、三文鱼等。

一般来说,海鱼比淡水鱼更有营养,味道也更胜一筹。这主要是因为海鱼比淡水鱼游动范围更广,力度更大,使得它的肌肉更结实而富有弹性,味道更鲜美。

此外,深海鱼中含有丰富的二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)等 $\omega$ -3脂肪酸,这些都是人体必需的营养物质。

其中,EPA可使血脉扩张,血小板聚积,改善血管通透性。DHA具有控制血脂的作用。二者都可以促进脑细胞发育,防止冠脉痉挛和动脉粥样硬化。

在海鱼中,今天给大家推荐鳕鱼。鳕鱼价格不算太贵,营养价值却非常高,100克鳕鱼中蛋白质含量高达19克,而脂肪含量只有1.2克,朋友们可以将其作为常食鱼类之一。

鳕鱼怎么做比较好呢?  
不要油炸  
鱼类很怕高温油炸,因为鱼富含蛋白质,而高温会破坏蛋白质,使营养有所流失。不仅如此,蛋白质超过200℃就会产生致癌物—多环芳烃,长期大量摄入,会使患

癌风险增加。如果实在想炸鱼,可以在鱼表面包裹一些糊状物,吃的时候只吃鱼肉即可。

不要用盐腌制  
很多人在做鱼前会用盐腌制一会儿,但一方面鱼肉用盐腌制之后肉质就会失去水分,口感会变得很差。另一方面,盐会与蛋白质发生盐析反应,产生絮状物沉淀,使蛋白质变性,降低鱼肉的营养价值。

所以做鱼的时候,尽量后放盐。  
吃鱼最好的烹调方法是清蒸,有些朋友想要换个口味,今天给大家介绍红烧鳕鱼的制作方法:

- 1.用料酒、蛋液裹满鱼身,再裹上淀粉,放入锅中小火低温煎至成形;
- 2.锅中留少许油,加入葱姜蒜爆香,再加入黄酱、酱油、水,调成汁;
- 3.将煎好的鳕鱼放入锅中,加入适量白果,小火炖煮10分钟,加入盐并勾芡,即可出锅。

对于鱼类,在食用量上,建议一周吃2~3次,每周吃鱼总量在300~500克,这个份量是指纯鱼肉,不含鱼刺和其他丢掉不能食用的部分。

## 胃不好的人注意了,这8种食物都要慎吃!

统计数据显示,中国有肠胃病患者已经超过1.2亿,食欲降低、口苦、嗝气、反酸、烧心……越来越多的人饱受消化道疾病的困扰。

存在胃肠疾病的人,除了遵医嘱积极治疗外,以下容易引起肠胃不适的食物要慎食。

### 1.粗粮

粗粮包括玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类,如青豆、赤豆、绿豆等。

粗粮富含膳食纤维,消化功能弱的人如果粗粮吃得太多,容易出现上腹胀满,病情严重的话甚至可引起肠道阻塞等危急情况。

尤其在晚餐的时候,如果食用过多粗粮,晚上平躺睡觉时,胃排空明显延缓,容易出现胃食管反流。

如果经医师评估,病情尚能耐受粗粮的话,可少量逐渐尝试粗粮,没有血糖问题的话也可将粗粮细作,量力而行。

### 2.甜食

甜食包括高糖的糕点、饼干、糖果以及一些菜肴如糖醋里脊、拔丝红薯等,大量吃甜食,会刺激胃黏膜,引发胃酸大量分泌,加重或诱发反酸烧心的症状。

### 3.酸度较高的水果

柠檬、橘子、山楂、李子、猕猴桃等酸度较高的水果中含有大量有机酸,食用过多会刺激胃部,诱发反酸、烧心等不适,严重时还可能加重胃溃疡。

### 4.浓茶、咖啡

大量饮用浓茶和咖啡等含咖啡因较多的饮品或食物,会导致食道下端的括约肌松弛,容易引发或加重胃食管反流等问题。

### 5.粥和汤泡饭

粥含水量较多,会稀释胃酸,影响消化。胃不好的人,喝粥的时候要控制好食用量,且不宜只喝粥,可尽量选择其他易消化吸收的食物一起搭配吃,并做到细嚼慢咽。

此外,汤泡饭也不宜多吃。吃泡饭不仅养不了胃,还会损胃。吃汤泡饭时,饭粒往往没有好好咀嚼就进入了胃里,同样会增加胃肠负担。

### 6.肥肉

肥肉不仅损害食道下段括约肌功能,还会损害胃动力,使胃排空变慢,导致食物在胃中停留时间变长,加重胃部不适症状。

### 7.油炸食物

油炸食物不易消化,在胃中停留时间长,容易出现胃部饱胀的情况,此外,这时胃也会自动分泌出更多的胃酸来帮助消化,当胃中胃酸过多时,容易反流到食管,从而增加胃酸反流风险。

### 8.碳酸饮料

碳酸饮料对于胃肠道有一定的刺激性,还含有气体,如果大量饮用,会增加胃肠的负担,造成胃胀、胃痛、反酸、嗝气等不适,严重者会造成肠胃功能紊乱,甚至难以忍受。尤其冰镇碳酸饮料,尽量不喝。



**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**拿手菜**

**南京烧鸭**

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**



**南京饭店**  
NANJING BISTROT

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

COUPON  
10%off  
仅限堂吃  
截止4/30/2022

6-100

**鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球



**莲花园**  
Lotus Garden

电话:703-255-9888  
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**

**陕西刀削面美味正宗**

