

冬季美味健康吃法

火锅

天气渐转凉，热气腾腾的火锅又回到了人们的餐桌上。人们在享受几代同桌、长幼同锅的天伦之乐时，也有一些人担心会引发“火锅病”。营养专家认为，只要科学择料，科学进食，是完全可以在传统美食中吃出健康来的。



吃火锅有四忌

- 忌吃的时间太长** 有的人一吃就是数小时之久，甚至通宵达旦，这样会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌，腺体得不到正常的休息，导致胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻，严重的可患慢性胃炎、胰腺炎等疾病。
- 忌吃太烫的食物** 容易烫伤口腔和食道黏膜，若遇烟酒或不清洁的食物更容易导致疾病。
- 忌掌握不好火候** 吃火锅时，若食物在火锅中煮久了会失去鲜味，破坏营养成分；若煮的时间不够，又容易引起消化不良。
- 忌吃得太辣** 太麻辣辣的食物，不仅会刺激口腔、食管与胃肠道的黏膜而使其发生充血和水肿，还容易诱发一些疾病。凡是口腔炎、慢性咽炎、溃疡并慢性胰腺炎、胆囊炎病复发者及上腹部做过手术的人都不要吃火锅。



吃火锅也讲究搭配

- 多放些蔬菜** 蔬菜含大量维生素及叶绿素，其性多偏寒凉，不仅能消除油腻，补充冬季人体维生素的不足，还有清凉、解毒、去火的作用，但放入的蔬菜不要久煮，才有去火作用。
- 适量放些豆腐** 豆腐是含有石膏的一种豆制品，在火锅内适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素的摄入，而且还可发挥石膏的清热泻火、除烦、止渴的作用。
- 加些莲子** 莲子不仅富含多种营养素，也是人体调补的良药。火锅内适当加入莲子，这种荤素结合有助于均衡营养，有益健康，加入的莲子最好不要抽弃有清心泻火作用的莲子心。
- 适当放点生姜** 生姜能调味、抗寒，火锅内可放点不去皮的生姜，因姜皮辛凉，有散火除热的作用。
- 吃火锅后饮杯清茶** 这不仅可解腻清口，还有清火作用，但在吃过大鱼大肉的火锅后，不宜马上饮茶，

- 以防茶中鞣酸与蛋白质结合，影响营养物质的吸收。
- 吃火锅前先喝果汁** 涮火锅的顺序很有讲究，最好吃前先喝小半杯新鲜果汁，接着吃蔬菜，然后是肉。这样，才可以合理利用食物的营养，减少胃肠负担，达到健康饮食的目的。
- 以下几种饮料都是吃火锅时可以选择的：
 - 碳酸饮料** 可以助消化、促进体内热气排出，补充水分的效果也较好。
 - 果汁饮料** 可刺激胃肠分泌、助消化，还可使小肠上部呈酸性，有助于钙、磷的吸收。但控制体重的人和老年人、血糖高者要注意选用低糖饮料。
 - 乳品和植物蛋白饮料** 如酸奶、杏仁露、椰汁、凉茶等适合有慢性病的人和老年人。
 - 白酒或葡萄酒** 可以起到杀菌、去膻的作用，最适合涮羊肉时喝。

羊肉火锅怎么吃

- 中医认为，羊肉性温，温中暖肾，益气补血。羊肉可用于阳痿、腰酸膝软、畏寒、夜尿多、产后血虚腹痛、四肢不温等症。最明显的功效是，冬季怕冷，吃上几顿羊肉后就周身暖和了。
- 但是值得注意的是，羊肉偏燥，感冒或者体质偏热者不适合多吃，经常吃羊肉煲或者羊肉火锅还易“上火”。因此，吃火锅时，可以放几片菊花瓣入火锅，不但锅里有菊之芳香，菊还可清热解毒，清肝明目，疏散风热。
- 如果怕上火，吃过羊肉煲或者羊肉火锅之后，也可再吃些银耳、百合、梨之类养阴生津润燥的食物，或喝菊花、银花等泻火之药。
- 如果出现口腔溃疡、牙龈出血肿痛等情况，最好喝点滋阴润燥泻火的汤药，如当归、生地、丹皮、黄

- 连、升麻组成的清胃散或藿香、山枝子、石膏、防风、甘草组成的泻黄散，不过最好能到正规医院就诊。
- 另外，吃火锅都是食客亲自动手，边吃、边添汤、边续料，吃起来往往兴趣十足，不知不觉就多吃了许多，中医讲究食量的禁忌，“食量”一般指的是饮食的数量，这里尤其强调的是，过于饱食会损伤脾胃，使气血失于化源，从而影响机体，特别是一些有糖尿病、心血管疾病的人群更加要小心注意。



酒店/宾馆			
花园大酒店	万松路7号	66600666	66600555
新东海大酒店	商城大道152号	65659888	65650999
江南春大酒店	安阳路177号	65881111	65885555
葡萄园大酒店	罗阳大道宏瑞大厦5幢	66886677	66887777
名豪大酒店	瑞安塘下镇塘下大厦	65386666	58887777
萍萍都市酒店	万松东路381号	65821588	25677777
鑫业大酒店	万松路34号	65658800	65658600
新江南假日酒店	虹桥北路25幢	65617888	65629288
新都大酒店	塘下广场西路255号	65379779	65377888
瑞立商务酒店	万松东路188号	65855555	
速8酒店万松店	万松东路207号	65909999	
瑞安五洲宾馆	万松路32号	65906666	
巴斯克商务会所	安阳仲容路181号	66806788	66806288
茶座/西餐			
拉芳舍·外滩1号会所	外滩喷泉西首	65637666	
蓝色海岸咖啡美食	外滩滨江大道69号	65801197	
欧丽舍茶与咖啡	瑞安店 25662228	塘下店 25666668	
相约酒吧	虹桥北路65621988	隆山东路65887666	
人和春天商务会所·俱乐部	阳光北路2号楼	25678888	66600888
瑞安市波特曼餐厅	塘下镇塘西中心西路2号楼	66008999	66008666
主题餐厅			
金子山面馆(湖岭拉面)	安康路侨信大厦(大润发后面)	65665555	
海利酒楼	水产城一区80号	65603187	65605187
东山祥丰海鲜城	东山西路18号	65601158	65607158
瑞安市刘家香辣馆	虹桥北路112号	65877788	65878988
香来顺粥店	罗阳大道65889995 市府对面65910118	拱瑞山路65812300	
湘味馆	瑞安虹桥北路108号	65805999	
酒吧			
瑞安市五粮液专卖店	商城大道121号	65627978	
足浴/桑拿			
益足堂足浴有限公司	瑞安市瑞湖路118号	65632038	
大唐足浴会所	安阳华瑞豪庭(仲容路与拱瑞山路交界处)	65915111	
金沙·水岸足浴会所	安康路侨信大厦(大润发后面)	66606226	
健身/运动			
圣玛瑜伽国际俱乐部	外滩新湖大厦四单元2702室	65879188	
	安阳拱瑞山路烟草大楼1楼	66802288	
酒吧			
尼古拉会所	瑞安市万顺锦园A幢一层(中心广场旁)	65630999	
景点/旅游			
阳光晴旅行社	瑞安市鑫业大厦B幢7-8号	65876881	
美容/美发			
香港花都美容及化妆品搭配专业会所	安阳安盛路115号	25690063	

玉海春早

地址:瑞安莘莘乡多美新村

门市部:瑞安市万松东路427号

电话:0577-66801237

得雨茶庄

地址:瑞安市万松东路415号(市府对面)

电话:65918277

经营:人民大会堂专用茶 得雨茶

瑞雲茶軒

地址:瑞安市安福路16号(市政府东首)

电话:0577-65918666

安溪铁观音集团

安溪铁观音集团

地址:瑞安市安阳路(云岗二期)

电话:65868955

茗香茶莊

地址:浙江省瑞安市拱瑞山路95号

电话:0577-65882060