2014年12月26日 / 星期五 / 责任编辑 / 项 颖 / 于国涛

当心火锅变“祸锅”

冬季火锅八条攻略

这个季节，随手打开一款美食团购应用，就会发现火锅占据半壁江山。近几年，各式火锅店在瑞安遍地开花——自助火锅、一人一锅、复古火锅、养生火锅、回转火锅……火锅以其千百种姿态，朝我们迎面扑来。

冷飕飕的冬夜里，靠火锅取暖自己的胃，岂不是太惬意了？但这款冬季时令美食却让人又爱又恨，吃火锅吃进医院也不算什么稀奇事了，火锅吃不对随时可能变成“祸锅”。

往前一步是美食，退后一步又不舍。如何才能好好吃火锅？小记采访了数位吃火锅达人，为大家奉上一份火锅攻略。

一 喝汤“先下手为强，后下手遭殃”

很多人在吃火锅时，都有喝汤的习惯。更有人认为这火锅汤营养美味，可谓集火锅之精华，但事实并非如此。长时间煮沸的火锅汤中含有亚硝酸盐，吃火锅时各类食材如动物内脏、牛羊肉、虾蟹等，都含有非常多的嘌呤，过多的嘌呤摄入是导致急性痛风发作的重要元凶。火锅达人特别提醒，喝汤要趁早，最好在涮锅前就盛汤。涮过的汤底不要喝，否则，等到腹痛或者痛风发作就真的得不偿失了。

二 火锅好搭档——酸奶

火锅配啤酒，这种搭配似乎十分常见。然而，啤酒对肠胃而言是一种刺激，而火锅汤中的嘌呤类物质会在体内转化为尿酸，啤酒却抑制尿酸的排出，除了易导致痛风，甚至还会引起肾结石等疾病。还有的人更是喜欢在吃火锅的时候冷热混吃，伴着冰啤或是冷饮。但是极冷极热有时会损害我们的胃粘膜，肠胃疾病往往因此而来，建议吃火锅时应尽量避免喝冷饮。如今的火锅新时尚，应该是火锅配酸奶，在吃火锅前，用酸奶代替冰啤酒和冷饮，此举对肠胃也有很好的保护作用。

三 心急吃不了热火锅

吃火锅进医院，有很大一部分原因是，许多人在吃火锅时太过心急，还没熟就急着入嘴。诸如猪肉、牛肉等很多的肉类食材均含有大量的细菌和寄生虫，火锅简单的加热不能彻底杀死这些病虫。若在吃火锅时一味追求肉的鲜美，将肉片、鱼片放在锅里轻轻一涮，蘸上调料就快速吞下，很容易导致病从口入，引发各类疾病。所以宁可牺牲口感，也要多花点时间将其烫熟。此外，火锅锅底温度可达120℃，切忌从火锅里夹起食物就直接入口。

四 蔬菜与肉搭配着吃

对于体形肥胖者而言，吃东西都会有这样的烦恼，明明知道怕胖，但是还是忍不住要吃。对于此类吃货，除了在点菜的时候把持住自己之外，还要注意荤素的搭配。而且在吃的顺序上也有讲究，很多人在吃火锅时都会选择先吃肉，最后才吃蔬菜，这样很容易一开始就吃下大量的肉，从而摄入大量高脂肪高蛋白的物质，长期下来很容易导致肥胖。

五 火锅不要吃太久

很多人一吃火锅就没完没了，边吃边聊，一吃就是好几个小时，尤其是自助火锅，很多人更是觉得不能“便宜”了火锅店。殊不知火锅汤久沸不止、久涮不换，其中有毒有害物质也会随之增多。

六 不要迷恋麻辣火锅

近几年，瑞安人越来越能吃辣，很多人吃火锅的时候，也喜欢点麻辣锅，觉得吃火锅，麻辣才够味。但是麻辣火锅会严重刺激胃肠壁黏膜，引起胃酸和胀气，除了容易引发食道炎、胃炎外，还可引发腹泻。医生建议，又麻又辣的火锅还是少吃为妙；切不可一下子吃得太多，并要尽量把调料调至微辣，少喝火锅辣汤。另外，吃完火锅后要多喝些开水或浓茶，以稀释辣汁，减轻对肠胃的刺激，这样胃肠都会舒服一些。一旦有什么不适，赶紧喝些清淡的饮品如稀米粥或牛奶保护肠胃壁。

七 定时清理浮油

火锅久沸之后，会出现一层白沫，是油脂和血水的混合物，这些混悬液经过反复的加热后，就会变性，对人体的健康不利，所以，这些白沫一定要用勺及时清理掉。

八 火锅蘸料的选择

火锅的蘸料有多种，然而，不论是麻酱韭花料还是香油蒜汁料，脂肪的含量都是比较高的。因而肥胖者要少吃麻酱类蘸料，即使吃，也要选择少量香油和麻酱，适当添加鲜味酱油和醋，以使蘸料大大降低热能的含量。如对于皮肤生痘的女性，也得注意控制蘸料中的葱花、香菜和辣椒油的量。

最后，小记也有一言相赠：火锅虽好吃，但不要贪食哦。

2014媒体推荐品牌
咨询热线：13867795200 13967768617
家具沙发厂家直销（可定做）
地址：安阳陈虬路20号(东山小学东首50米) 电话：82663589 13736919995
TOTO
欣雅建材瑞安总代理
旗舰店：瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市二：虹北陶瓷品市场 65856155
海兴建材 HAIXING BUILDING MATERIAL 瓷砖·卫浴
金玉玛瓷砖 KINSYOMA 装修要豪华 就用金丝玉玛
地址：温州龙湾区富春江路82号 电话：0577-55885687
富鹏红木
地址：瑞安市仲容路239号
电话：66813555
梦天木门
高档装修，用梦天木门
地址：安阳罗阳大道1411号梦天木门专卖店 电话：13221129888
华丽园装饰
国家建筑装饰专项工程设计证书编号：A233011560
国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号：B2034033030118
国家建筑装饰安全生产许可证证书编号：（浙）JZ安许证字[2010]030194
瑞安热线：65882802 塘下热线：65357715 全国装饰装修行业百强企业