



是时候给油腻的肠道“洗个澡”了 节后“自救菜单”请查收

春节假期结束,假期带来的除了肥肉,还有脸上的痘、嘴里的溃疡、难受的腹胀和便秘。大鱼大肉的节日过后,是时候给油腻的肠道“洗个澡”了。

节后饮食调整的核心,是让身体从假期的“高负荷”状态回归平衡,而非极端节食。突然大幅减少食量会扰乱代谢,可能导致更强烈的饥饿感甚至饮食失控。

科学的做法是温和过渡,逐步降低每餐的能量密度。例如,将部分精米白面替换为粗粮杂豆,增加膳食纤维;烹饪方式上,多采用蒸、煮、快炒代替红烧油炸,减少油盐摄入。

关键在于遵循“食物多样、均衡搭配、清淡少盐”的基本原则,帮助消化系统减轻负担,稳步恢复日常节奏,让饮食重新成为滋养身心的来源。

给肠胃“减负”,可以从四个步骤开始。

第一步,让主食“粗”起来。在米饭、面条中,加入约三分之一的全谷物(燕麦、小米、糙米)和杂豆(红豆、绿豆),或直接以红薯、玉米替代部分主食。这类食物富含膳食纤维,能有效促进肠道蠕动,帮助身体排出代谢废物。

第二步,调整荤素比例,优选蛋白质来源。暂时减少猪、牛、羊等红肉的摄入频次,优先选择鱼、虾、去皮的鸡鸭肉等脂肪含量较低、低的白肉。同时,增加豆腐、豆浆、腐竹等植物蛋白的摄入,它们同样是优质蛋白的来源,且更易消化。

第三步,保证蔬菜“量”与“色”,水果选低糖。确保每餐都有足量蔬菜,尤其要保证深绿色(菠菜、西兰花)、橙红色(胡萝卜、

番茄)等深色蔬菜的占比。水果则优选苹果、梨、柚子、草莓、蓝莓等含糖量相对较低的品种,并控制每日摄入量。

第四步,烹饪做减法,重拾食材本味。这是最关键的一步,坚持少油(每日25—30克)、少盐(每日低于5克)的烹饪原则。多采用清蒸、水煮、快炒、凉拌的方式,用天然香料(葱、姜、蒜、菌菇、柠檬汁)来提味,代替厚重的酱料和高汤。

节后调整不仅是短期行为,更是培养长期健康习惯的契机。

尝试提前备餐。在周末花少量时间预处理一周的杂粮、分装冷冻的肉类、洗净切好的蔬菜,能极大提高工作日的做饭效率,降低选择外卖的机率。

学会健康加餐。在两餐之间感到饥饿时,一把坚果、一杯酸

奶、一根黄瓜或一个苹果,是比糕点、饼干更明智的选择。它们既能缓解饥饿,又不会带来过多额外热量。

有意识地改变进食顺序。按照“先喝汤—再吃蔬菜—然后是蛋白质(肉/蛋/豆)—最后吃主食”的顺序进食。这个小技巧能显著增加饱腹感,自然帮助控制主食的摄入量。

最关键的是,给身体和味蕾一些耐心。从“浓烈”回归“清淡”需要适应期。坚持一两周,你会发现身体逐渐变得轻盈,精神更加饱满,味蕾也开始重新欣赏食物本身的天然风味。

一份具体的食谱,胜过千言万语。下面,记者为大家推荐一份“自救菜单”,让您在春节过后找回清爽好胃口。

(澎湃新闻)

自称“青山窑烤面包掌门” 村里的这家面包店最多一天接待500人



本报讯(记者 李尚真)在黄湖镇青山村,有一家特别的面包店——没有华丽的装修,没有城市的喧闹,只有一座土窑、几张桌子。开店的是三位年轻人,其中一位称自己为“青山窑烤面包掌门”。

这位“掌门”名叫孙振京,今年24岁,山东人,是个1.95米的大高个。做窑烤面包之前,他开过挖掘机,做过篮球教练,也正是因为这些经历,让他偶然了解到青山村。他说:“选择青山村是因为这里的创业氛围。村民都很友善,年轻人很多,感觉生活都慢了下来。”白天他烤面包,逗狗,晚上还可以打球。

孙振京的“掌门”称号并非虚名。他告诉记者:“掌门听起来很有江湖气,把这门手艺当成一个门派来守着,挺酷的,也好记。”

每天早上5点,孙振京就开始准备当天的面包。窑烤面包最考验耐心的环节是“烧窑”。需要提前三四个小时把窑烧热,等温度稳定在250℃左右,才能开始烤制。

他家的柴火选用的是荔枝木,光烧火一天就要花50元钱。用荔枝木烤出来的面包带着独特的炭火香气,品质比普通木头的更好。

店里的招牌产品有南瓜吐司、

米面包、恰巴塔和能量棒等,价格从12元到28元不等。最受欢迎的是南瓜吐司,最多的一天卖了200多个。

客户群体主要是女性,很多人专程从市区赶来,就为了一口带着柴火香的窑烤面包。周末或节假日,店里最多一天接待了500人。

之前,郑恺、于洋和几位网红来店录制过综艺《第一口春味》,王安宇、田曦薇、杨迪也曾来拍过《忙忙碌碌寻宝记》。

孙振京的创业之路并非一个人。在2024年11月“青山窑烤面包”开店之初,有其他合伙人一同起步。不过,最初的合伙团队因为各自的安排不能继续同行,最终只剩下孙振京自己,坚持把这家店经营了下去。

这份坚持,也吸引了新的同行者。现在孙振京还有两个合伙人,最开始都是跟着他一起学艺,后来选择留下一起开店。一位是2007年出生的湖北姑娘王鑫,她是通过姑姑介绍过来的;另一位是来自江西的方小伟,当过兵,做过IT,搬过砖,送过外卖。说起为什么来这儿,他们说:“城市节奏太快了,这里生活慢,有山有水,人待着舒畅。”

记者 卜一淇/整理

经典三色杂粮饭



材料:
大米
糙米
黑米

做法:将糙米和黑米提前浸泡4-6小时,与大米一起洗净,放入电饭煲中,加入适量清水,按照正常煮饭程序煮熟即可。

特点:这款杂粮饭口感软糯,富含膳食纤维和多种矿物质。糙米和黑米的加入,增加了粗粮的比例,既能提供持久的饱腹感,又能补充营养,适合大多数人日常食用。

红薯玉米杂粮饭



材料:
大米
红薯
玉米粒

做法:红薯去皮切成小块,与大米、玉米粒一起放入电饭煲,加入适量清水煮熟。

特点:红薯和玉米都是薯芋类食材,富含膳食纤维和维生素,口感香甜。这款杂粮饭不仅营养丰富,还能满足对甜味的需求,适合喜欢甜食的减肥人士。

芹菜拌腐竹



材料:
腐竹200克
西芹200克
盐、蚝油
花椒
白醋、糖
芝麻 少许

做法:腐竹浸泡三个小时捞出,和芹菜一起斜刀切段,装盘备用。烧开水,放少许油和盐,放入芹菜和腐竹捞出过凉,加入盐、糖、白醋,另起锅,放油、蚝油、花椒爆香,倒入盘中即可。

特点:芹菜富含膳食纤维和抗氧化成分,腐竹含优质蛋白质及卵磷脂,两者结合有助于促进肠道健康、调节胆固醇水平,兼具辅助预防高血压等功效。

西兰花炒虾仁



材料:
西兰花300克
虾仁200克
葱姜蒜
料酒
淀粉

做法:锅中加清水,大火烧开后,放入西兰花焯40秒捞出;虾仁抓匀腌制10分钟,焯水捞出备用;锅内下葱姜蒜爆香,加入西兰花、料酒和虾仁翻炒,调一碗勾芡入锅中,翻炒20秒即可。

特点:这道做法主打清淡、鲜甜,西兰花有助于疏通体内郁气,虾仁能补中益气,配在一起既润燥又养胃。口感清脆中带点鲜嫩,每口都很家常,吃多也不油腻。

清蒸白鱼



材料:
白鱼500克
葱姜
蒸鱼豉油
料酒

做法:将白鱼清理干净,身上划几刀,撒上料酒和姜丝腌制10分钟去腥。水开后,把腌制好的白鱼放入蒸锅中,大火蒸8到10分钟。淋上适量的蒸鱼豉油,撒上葱绿段装饰即可。

特点:白鱼肉质细腻,蛋白质含量高且易于消化吸收,清蒸的做法也保留了鱼的营养成分,低脂肪、低热量,特别适合健身和减肥的朋友。

山楂大枣苹果梨丁汤



材料:
山楂
红枣
苹果
梨子

做法:准备山楂,枣子去核、苹果切块、梨子切丁,加半碗水,一起放电压力锅里,用快速煮粥程序煮熟。

特点:春节大餐吃多了,容易胃腹胀满、腹痛。山楂是消化积的“高手”,能促进蛋白质分解,帮助消化,还有降血脂的作用。可以用山楂煮肉,或者煮水代茶饮,轻松缓解油腻感。

美味食光

经典快手菜——可乐鸡腿



材料:
鸡腿500克
生姜、葱、蒜
八角、香叶
料酒、生抽、老抽
可乐1罐
食盐

做法:鸡腿洗净,用刀在表面划3刀;冷水下锅,加姜片、葱段、1勺料酒,大火煮开焯水3分钟,撇净表面浮沫,捞出用温水冲洗干净,沥干水分;锅中加少许食用油,油温六成热,放入沥干的鸡腿,中小火煎至两面微黄,放入蒜碎、八角、香叶爆香;加入生抽、老抽翻炒均匀,让鸡腿裹满酱汁,倒入可乐(量以没过鸡腿为准),大火煮开后转小火,盖上锅盖焖20分钟;打开锅盖,加少许食盐调味,转大火快速翻炒收汁,至汤汁浓稠黏稠、紧紧裹住鸡腿表面,关火即可装盘。

家常解腻小菜——凉拌莲藕



材料:
莲藕
小米辣、蒜、小葱
陈醋、生抽
白糖、食盐
花椒
香油、食用油

做法:莲藕去皮,切成均匀的薄片,放入清水中浸泡5分钟;锅中加足量清水烧开,放入藕片焯水1分钟,捞出后立即放入凉开水中过凉,沥干水分;藕片中加入蒜末、小米辣圈、小葱段,加陈醋、生抽、白糖、少许食盐、花椒,淋上香油;锅中加少许食用油,烧至微微冒烟,趁热淋在调料上,激出香味后充分搅拌均匀,即可装盘。

记者 卜一淇/整理