



秋季吃肉 应以凉润为主

入秋后,天气从湿热转为凉燥,肉类的选择上应以凉润为主,鸭肉就是不错的选择。

北京中医药大学东方医院营养科营养师魏帼表示,从中医角度看,鸭肉性凉,味甘咸,入肺、胃、肾经,具有滋阴补虚、利水消肿、养胃生津的作用。秋季干燥,易出现口干舌燥、皮肤干燥、干咳少痰等秋燥症状。

而且,人体经过夏季的消耗,需要滋补阴液的同时,又忌过于燥热,凉润的鸭肉正好能起到滋补身体、补充津液、缓解秋燥的作用,但又不会像羊肉、牛肉等温热食材那样会引发上火症状,十分契合秋季的养生需求。

从营养角度来看,鸭肉有以下优势:

富含优质蛋白质

约为16~25克/100克;

含氮浸出物含量较高

所以味道鲜美;

脂肪含量适中

高于鸡肉,但低于猪肉,且其中不饱和脂肪酸含量更高,比猪肉更健康;

提供充足能量

入秋后,人们胃口逐渐好转,新陈代谢加快,需要较多能量来维持身体运转,鸭肉中的蛋白质和脂肪能为身体提供充足能量;

微量元素充足

含有较多B族维生素和维生素E,富含钾、锌、铜等微量元素,能为免疫系统提供原料,有助增强机体免疫力,降低秋季感冒、呼吸道疾病的发病风险;

铁含量高

是鸡肉的4倍以上,对缺铁性贫血患者和铁需求量大的孕妇来说,无疑也是个营养亮点。

提醒:

鸭头、鸭掌、鸭脖等部位骨头多,营养价值稍低,这些部位往往被加工成重口味的菜肴,吃太多可能油盐超标。

为什么首推鸭肉

秋天适合吃哪种肉?很多人可能想不到是鸭肉。有个说法叫“秋高鸭肥”,说的是秋天的鸭子吃得多动得少,肉质更加肥美鲜嫩。

除了鲜美的口感,秋天吃鸭肉还符合我国传统医学“应时而养”的智慧。来听专家为你解读秋天适合吃鸭肉的理由,并教你搭配几种食材升级营养。

鸭肉有3大绝配食材

鸭肉吃法多样,北京人喜欢吃烤鸭,南京人喜欢做成板鸭、盐水鸭等。东南大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授王少康表示,鸭肉特别适合用来炖煮煲汤,搭配以下食物,不仅口味提升,营养也有所互补。

土豆

土豆和鸭肉共同炖至软烂时,不仅口感细腻,而且味道鲜美。这是因为,土豆口感软糯,并且富含谷氨酸盐,鸭肉中的氨基酸丰富,脂肪含量也相对较高。在炖煮过程中,它们相互作用,产生了更鲜美的味道。

鸭肉富含优质蛋白质,土豆碳水化合物含量较高,具有蔬菜的特点,比如维生素C和膳食纤维含量较高,可谓鸭肉的好“搭档”。

土豆钾含量为342毫克/100克,鸭肉钾含量为191毫克/100克,矿物质钾不受温度和炖煮时间影响,二者搭配更利于钾发挥排钠、缓解高血压的作用。



冬瓜

冬瓜老鸭汤清爽可口,喝完胃也感到舒适,这正得益于鸭肉与冬瓜的相辅相成。

中医典籍《神农本草经》记载,冬瓜能清肺热化痰,清肺热除烦止渴。鸭肉油脂多,冬瓜热量低,两者荤素搭配,能起到去油解腻效果。

冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分,利于调控脂肪代谢,并且富含钾,适合控制体重人群及高血压患者。

酸菜

酸菜是白菜在一定条件下发酵制成的菜肴,经过发酵,酸菜中产生了一些蔬菜中并不存在的有机酸——乳酸和醋酸,能够起到开胃效果,并抑制肠道中致病菌生长,酸菜中的膳食纤维搭配有机酸还能调整肠道菌群,利于肠道健康。

鸭肉汤本身富含多种氨基酸,使得汤鲜味十足,酸菜的酸味可起到提鲜作用,使得鸭肉汤的鲜美更加突出。

金秋菜谱

01 鸭肉萝卜汤

■食材:鸭肉、萝卜、山药、莲子、生姜。

■做法:

- 1.鸭肉洗干净切块备用;
- 2.萝卜、山药去皮,洗干净切块备用;
- 3.莲子洗净备用;
- 4.姜用刀背拍碎;
- 5.将上述食材放入砂锅,加入足量清水后,置于火上。大火烧开后转小火,清炖3小时,最后加盐调味即可。

小贴士:萝卜性凉,能清热化痰、顺气消食,与鸭肉搭配可进一步增强润燥效果;山药健脾养胃,能中和鸭肉的凉性,同时提升汤品的滋补功效;莲子能养心安神、健脾止泻,生姜调味去腥,让汤品营养更全面。



02 鸭肉焖板栗

■食材:鸭肉、板栗、葱、姜、蒜、辣椒。

■做法:

- 1.鸭肉切块,下锅焯出活血后,捞出洗净备用;
- 2.栗子去壳去皮;
- 3.葱、姜、蒜、辣椒,洗净切碎;
- 4.将适量生抽、老抽、盐、糖混合成酱汁备用;
- 5.锅中倒入适量油,加入葱、姜、辣椒、蒜,炒出香味后,加入焯好的鸭肉和适量料酒;
- 6.待鸭肉炒至焦香,倒入调好的酱汁,翻炒均匀;
- 7.加入栗子和适量清水,焖煮至栗子熟透即可。

小贴士:板栗性温,能补肾强筋、健脾养胃,与性凉的鸭肉搭配,可平衡药性,避免寒凉伤胃;板栗香甜软糯,能提升鸭肉的风味;同时补充碳水化合物和蛋白质,做到营养互补。

需要注意的是,鸭肉性质凉润,脾胃虚寒,容易腹泻、消化不良的人不宜多吃。

