

挤菜汁损失维生素

无论包子还是饺子，常见的馅料只有几种，其中动物性来源的是猪、牛、羊肉、鸡蛋和虾肉等；植物性来源的是韭菜、白菜、芹菜、茴香和胡萝卜等。这些原料本身营养价值都很高，互相搭配也有益于营养平衡。但在现实中，为了让馅料香浓味美，生产者总会多放肉馅，少放蔬菜，避免产生太“柴”的感觉。同时，制作蔬菜原料时，传统上要挤去菜汁，其实，这会让其中的可溶性维生素和钾等营养成分损失严重。

按照膳食酸碱平衡的原则，“酸性”的肉蛋类和精白面粉，应当与“碱性”的蔬菜原料相平衡。比如，在制作馅料时，一份肉类搭配三份未挤汁的蔬菜原料，才能得到较为合理的组合。

海带木耳做馅最好

为了让馅料吃起来滑软多汁，馅料中往往大量添加肥肉、动物油、植物奶油等。馅料所用肉类至多只有7分瘦，脂肪含量通常会超过40%。即便是低脂肪鱼虾类制成的馅料，也要添加动物油脂改善口感。这便会带来大量的饱和脂肪和热量，不利于消费者的健康。

要达到带馅食品的真正营养平衡，首先要从原料入手，降低肥肉和动物油的用量，提高蔬菜用量。肉类馅料尽量多地搭配富含膳食纤维的蔬菜，同时再加一些富含可溶性纤维的食品，如香菇、木耳、银耳以及其他各种蘑菇，还有海带、裙带菜等藻类。它们可改善口感，帮助减少胆固醇和脂肪的吸收量，控制食用肉馅后血脂的上升。竹笋、干菜等也有吸附脂肪的作用。各种豆制品和鱼类也可以入馅，代替一部分肉类，有利于降低脂肪含量。同时还要注意，食用这些馅类食品时不宜再吃高脂肪菜肴，而应搭配清爽的凉拌蔬菜。

粉丝不宜作主要馅料

相比之下，蛋类和蔬菜为主料的素馅较为健康，其中的油脂来自于植物油，蔬菜的比例也比较大。由于蛋中含磷较多，这类馅料应当注意配合富含钙、钾和镁的绿叶蔬菜，以及虾皮、海藻等原料，以促进酸碱平衡。而粉丝之类纯淀粉材料营养价值低，不应作为馅料的主要原料。从烹调方法来说，蔬菜较多、肉很少的带馅食品水分含量高，容易“散”，煮食则营养素损失大，口感也差一些，可以考虑煎、蒸等方法；而肉类较多的带馅食品适合用来煮食、蒸食，尽量少用油煎、炸等烹调法，避免额外增加脂肪。

附：健康饺子馅一例

青菜500克，猪肩肉馅240克(10%为肥肉)，虾仁100克，鸡蛋1个，虾皮17克，鲜蘑菇170克，干香菇20克，小葱22克，植物油75克，做成馅。配面粉700克。青菜出的少量水，可用干香菇和虾皮来吸收。