

香椿嫩如丝 巧手做美食

信阳消息(记者 张继疆)香椿又名椿芽、香椿头,古名栲、虎眼。是香椿树的幼芽。香椿一般分为紫椿芽、绿椿芽,尤以紫椿芽最佳。鲜椿芽中含丰富的糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素和大量的维生素C,香椿营养及药用价值十分可观,其叶、芽、根、皮和果实均可入药,香椿具有提高机体免疫力,健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。应提醒注意的是,因鲜香椿中硝酸盐含量较高,在制作食用前应用沸水焯一下后再食用。

香椿除鲜食外,还可用盐腌食,即将香椿加盐入坛封好口,待半个月后即可食

用,吃时切成小段以蒜泥拌食之。也可将鲜香椿洗净切段用保鲜膜包好存冰箱冷冻,随时取用,四季均可食用。

以香椿为主制成的各地名吃数不胜数,皖北的香椿拌豆腐、太和香椿,山西的炸香椿鱼,湖南的凉拌香椿等,都是别有风味的名菜。香椿作为佳蔬有多种吃法,下面介绍几种常见易做的方法:

一、麻油拌香椿:香椿 250 克,洗净,入沸水焯透,沥水切碎,加入精盐、麻油,拌匀即成。具有清利湿热、宽肠通便之功,可治疗尿黄、便秘、咳嗽痰多、脘腹胀满、大便干结等病症。

二、香椿炒鸡蛋:香椿 250 克,鸡蛋 5

枚。将香椿洗净,下沸水稍焯,捞出切碎;鸡蛋磕入碗内搅匀。将油锅烧热,倒入鸡蛋炒成块,放入香椿炒匀,加精盐,炒至蛋熟即成。具滋阴润燥、泽肤健美之功效。可提高人体抗病能力,并治疗虚劳、吐血、目赤肿痛、秃发等。

三、香椿拌豆腐:豆腐 500 克,香椿 50 克。将豆腐切块,放锅中加清水煮沸,沥水,切小丁;将香椿洗净,焯熟,切末,放入碗内,加盐、味精、麻油,拌匀后浇在豆腐上,再拌匀食用。有润肤明目、益气和中、生津润燥之功效,可治疗心烦躁、胃脘痞满、口舌生疮、目赤等病症。



玉米山药马蹄糕

食材明细:马蹄粉 60 克,清水 300 克,白糖 70 克,玉米适量,山药适量,食用油适量

制作步骤

- 1.将一段山药煮熟,去皮切成小段。2.玉米直接剥粒。
- 3.先将马蹄粉加 200 克水和匀成生粉浆。
- 4.锅里放白糖和 100 克水,小火边煮边搅成糖水。
- 5.加入玉米粒煮熟。
- 6.加入山药。
- 7.可倒少量生粉浆勾芡。
- 8.再把煮好的玉米山药糖水全部冲入到生粉浆,和匀成半熟粉浆。
- 9.取一平盘,刷少量食用油,倒入粉浆。
- 10.加盖用大火蒸 10 分钟左右成半透明状即可。
- 11.待其冷却,用小刀在盘子边缘划一下。
- 12.倒扣脱模,切成小块即可分享。

(忆 忆)



娃哈哈集团赞助主办的娃哈哈城市最强音信阳地区总决赛于 2013 年 5 月 11 日下午 3 时在天润广场隆重举行,通过激烈的角逐,最终姚丽敏获得信阳最强音冠军,张师源组合获得最佳人气奖,活动取得圆满结束。张博 摄

六类人不宜喝牛奶

导语:即使是正常人,牛奶也不宜喝得过多,一天 200 毫升足矣,多喝牛奶,反倒容易造成骨质疏松。

一、缺铁性贫血患者

食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。若喝牛奶,体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物,影响铁的吸收利用,不利于贫血患者恢复健康。

二、返流性食管炎患者

研究证实,含有脂肪的牛奶会影响下食道括约肌的收缩,从而增加胃液或肠液的返流,加重食道炎症状。

三、腹部手术后的患者

此类病人多有肠胀气,牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白,在胃内不易消化,发酵后可产生气体,使肠胀气加重,不利于肠蠕动功能的恢复。

四、消化道溃疡患者

牛奶虽可缓解胃酸对溃疡面的刺激,但因其能刺激胃肠黏膜分泌大量胃酸,会使病情加重。孙中山患胃病加重,就是听了一位西医的话,以为牛奶是流食好消化,对胃病有好处。后来他停止了喝奶,改为素食,胃病就好了。

五、乳糖酸缺乏患者

牛奶中乳糖含量较高,但必须在消化道乳糖酸作用下分解为半乳糖和葡萄糖后才能被人体吸收。如果乳糖酸缺乏,食用牛奶后就会引起腹痛、腹泻。中国人约有 3/4 为乳糖不耐,一定要小心,以少吃为妙。

六、胆囊炎和胰腺炎患者

牛奶中脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶的参与,饮用牛奶将加重胆囊和胰腺的负担,进而加重病情。

此外,感冒病人,痰湿体质的人,也不宜喝牛奶。

即使是正常人,牛奶也不宜喝得过多,一天 200 毫升足矣,多喝牛奶,反倒容易造成骨质疏松。这是科学家研究得出来的结论。吃肉过多的人,也不宜多喝牛奶,因为吃肉过多身体酸性,容易导致钙被排出。互性体质,是患癌症的主要原因。总之,什么都有限度,还是听医学专家陈君石的话,营养学家坎贝尔研究的成果,照老祖宗的话去做:以植物性食物为主吧。(贞 迪)

元祖端午四宝 炎夏清凉献礼

——元祖食品 2013 端午新品发布会

信阳消息(记者 张继疆)刚过了“五一”,又将迎来端午,日前,元祖食品 2013 年端午新品发布会在我市召开,此次新品发布会以“端午四宝”为主题,发布了元祖龙粽、玉子、冰凉绿豆糕和台湾水果礼盒四种当季食品,旨在为消费者添一份自然清新。

“元祖龙粽”是元祖“端午四宝”之首,元祖食品端午新品发布会上,元祖公司华中地区的负责人说:元祖的龙粽最大特点是用料讲究,除糯米外,还配上精选的优质五花肉、干贝、红心咸鸭蛋黄、卤汁炖熬过的香菇等配料。

据了解,元祖龙粽来源于台湾的妈妈粽,台湾妈妈粽是端午节时出门在外的儿女回家吃到的妈妈亲手包的粽子,所以妈妈会格外用心包,料足味美。元祖龙粽采用了冷冻保鲜工艺,不添加任何防腐剂。60 天,一颗龙粽始终保持在-18℃,并且采用非真空包装,保持了粽子的原滋原味,同时元祖龙粽还推出了多种老少咸宜的口味:菌菇龙粽、如意鲍鱼龙粽、乌玉海参龙粽、鳗鱼粽、山药红豆粽等九款产品,有咸有甜,满足顾客多样化的选购需求。

元祖端午新品“玉子”礼盒引起了记者的兴趣,何为玉子?玉子名曰咸鸭蛋。元祖玉子也是端午四宝之一。元祖玉子采用上等开窝鸭蛋腌制而成,其蛋壳呈青色,外观圆润光滑,品尝后有“松、沙、油、鲜、细、嫩”之感。单黄玉子每颗重量在 70g 以

上,双黄玉子每颗元祖均在 90g 以上,大大超过市面同等产品克重,品质精良再配上特别设计的礼盒包装,精致无比。

与元祖龙粽搭配元祖绿豆糕,是元祖的端午四宝之三。“清凉解暑,入口即化”的元祖绿豆糕,利用去壳绿豆为原料,手工细磨、低油低糖。品质远超传统绿色表皮,内陷为豆沙,高糖分高油脂的传统食品,实为初夏品尝之佳品。

端午佳节,怎能少了新鲜水果?这一季,元祖带来泰国空运直送的山竹,更有消费者熟悉喜爱的金钻凤梨、木瓜以及台

湾地区独有的艾文芒果和金煌芒果,每一颗均产自元祖特约果园,其外形美观,肉质香甜。纯天然、好气候、无农药、富健康,就是来自元祖特约果园的台湾水果礼盒,相信台湾水果定会成长为元祖的拳头产品。

据了解,自 1981 年创立以来的元祖食品,一直致力于推动中国传统民俗文化的演绎和发展,以“有节有礼有元祖”为品牌理念的元祖食品,此次推出的“端午四宝”,精选新鲜清爽的食材,旨在为日渐炎热的季节添一份自然清新。

