

带鱼不去鳞 贝类不吃生

## 这些海鲜小知识要知道



**带鱼:**银色的鳞别刮掉

带鱼表面的一层银白色物质,常常被误认为是带鱼的鳞,并说它是一种腥味很浓的东西,所以在烹调前总是千方百计地把它洗掉。据

专家介绍,其实那层银白色的物质并不是鳞,而是一种无腥味的脂肪,具有一定营养价值。其中含有不饱和脂肪酸、卵磷脂和6-硫代鸟嘌呤。所以,洗带鱼时不应去“鳞”。但是,

这种银白色的脂肪在长时间的接触空气后,容易受到氧化而变成黄色,并带有一定的“哈喇味”。当遇到这种情况,洗时就该去“鳞”了。

**贝类:**吃鲜的但别贪生

食用海鲜类美食,一定要做熟再吃,千万不要贪图新鲜而食用生海鲜。贝壳类食材容易感染诺罗病毒和霍乱弧菌。因此,在吃扇贝的时候,应当尽量避免没有煮熟,以避免生肉中含有的致病菌危害健康。

**海参:**一泡二洗不能少

很多人不会自己在家发海参,其实并不难。先用冷水泡6个小时,把海参泡软后处理内脏,纵向剪开海参的肚子,去掉海参肚子里的杂质;再用冷水漂洗2小时;把食用碱放入水中,烧开后关火,放入海参泡2小时,反复两次,捞出用清水把碱味漂洗干净,投入冰水,这样海参的肉质更有弹性。洗海参不要用盐去搓,会使海参发不透。

(据人民网)

## 红绿搭配解秋乏

秋高气爽好时节。天气凉爽了,很多人却困倦体乏、懒言少动,其实,这是典型的“秋乏”。专家介绍,除睡眠足、勤泡脚等方法,还可以通过饮食调节,把秋乏“吃”掉。

**多喝绿**

秋季气候干燥,人体会流失很多水分,但表面感觉不到,即隐性出汗增加,不注意及时补充水分,

则会产生体乏、精神差的症状。茶为“万病之药”,可祛脂、瘦身,缓解肥甘厚味所致的不适。绿茶的茶多酚含量高,有提神清心、消食化痰等作用。如胃寒,可改喝红茶。每天最少喝1200毫升(两塑料瓶)的水,以满足身体代谢的需要。

**多吃红**

很多人之所以乏困,是因为夏

季贪凉,伤着脾胃了。建议大家多吃红色食物,对脾胃虚弱而导致的倦怠乏力者尤为适宜。如红枣,品质好的可生吃,也可加入粥和汤中。给大家推荐一款解乏饮品——大枣银耳雪梨汤。大枣补益气血,银耳滋阴润肺,而雪梨有生津润燥之功效,三者搭配有缓解秋燥之效。

(据人民网)

0 食糖,低热量,含多种 B 族维生素

## 安利XS进军中国能量饮料市场



活动现场

信阳消息(记者 陈明娟)缤纷现场,热抢的特调饮料、活力舞蹈、动感单车、酷炫音乐……25日, XS 能量饮料——“有你就有可能”在郑州希尔顿酒店火爆开场。现场1000余名参与者尽情享受 XS 能量饮料带来的激爽体验。

XS 能量饮料有着安利强大直销体系的支持和成功引爆市场的丰富经验,或将改变中国功能

性饮料的市场格局。8月,安利公司正式宣布,将引入热销的运动营养饮料 XS,助力品牌年轻化引领直销行业变革。蔓越莓葡萄口味以及柑橘口味作为首批主推产品,将于2017年9月正式对外发售。与此同时,安利公司也将在北京、上海、广州、哈尔滨等全国31个城市举办“活力派对”迎接这一产品的到来。

25日,在万众期待中, XS 强势登陆郑州。以“有你就有可能”的口号,以0食糖、低热量的产品特点,迅速吸引了时尚、运动、潮流群体的关注。“活力派对”的缤纷现场,酷炫 DJ、新潮互动; XS 品牌创始人 Scott 亲临现场,给大家带来超炫酷的 XS 特调饮料和品牌内涵,让1000余名参与者尽享激情体验。

XS 是一款无食糖能量饮料品牌。2001年,成立于全球极限运动爱好者心中的圣地——美国加利福尼亚州拉古纳海滩。凭借独特的口感和强大的产品力, XS 运动能量饮料一经推出便积累了众多拥趸。据了解, XS 不含食糖,热量极低;产品中更富含多种 B 族维生素和珍贵人参萃取精华,有效释放身体能量。缤纷鲜果口味加气泡,口感炫酷;同时,它还不含合成色素和合成防腐剂,健康无负担。2002年上市以来, XS 售出超过10亿罐,为安利创造了超过20亿美元的销售业绩。



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名