

南瓜灯好玩,南瓜更好吃



作为不可或缺的应景大配角——南瓜的出场总会让家中的大小朋友们欢呼雀跃,跃跃欲试地亲手做一盏呆萌的南瓜灯。南瓜不仅是在特殊节日被“翻牌子”的道具,也是营养排行榜上的常客。

保护眼睛和黏膜

南瓜的瓜肉是黄色的,这说明其中富含β-胡萝卜素。β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A。若缺乏这种维生素,不仅容易眼睛发干,晚上看不清东西,身体黏膜的抗病力也会下降,容易患上呼吸道感染,甚至上皮细胞肿瘤的风险也会上升。

甜甜的,却不升血糖

南瓜生的时候很硬,煮熟之后很柔软,是因为其中的果胶含量相当丰富,这种可溶性膳食纤维对控制餐后血脂和血糖有很好的作用。同时,南瓜中还含有环丙基氨基

酸,它能促进胰脏分泌胰岛素,加速葡萄糖的转运,帮助控制血糖浓度,其提取物已经在医药工业当中。部分品种的南瓜中富含南瓜多糖,它也是一种有利于控制血糖的成分。尽管不指望南瓜能帮糖尿病患者降血糖,但在不额外增加碳水化合物摄入量的情况下,也不用担心甜甜的南瓜引起血糖快速上升。

这样吃更健康

将南瓜蒸着吃是最为理想的,没油没盐,完美保持健康特性。此外,煮南瓜粥、蒸熟后压泥做南瓜发糕、生时擦丝做南瓜鸡蛋饼,都是老少皆宜的美食。如果加糖做成甜食,热量就会升高。如果油煎、和肥肉一起炖,则会吸收脂肪,变成高热量食物。

吃太多皮肤会变黄

需要提示的是,如果连续大量吃南瓜很多天,由于摄入过多胡萝

卜素,储存在皮下脂肪中,皮肤可能会有点发黄。不过它是无毒的,只要停吃就能慢慢消退了。

有利血压和骨骼

蒸南瓜烹调起来很简单,不加盐就好吃,是一种典型的高钾低钠食物,对控制高血压和预防骨质疏松都有好处。

品种不同营养不同

目前市面上销售较火的南瓜品种主要有“京银栗南瓜”“京红栗南瓜”“小冠龙南瓜”和“板栗红迷你南瓜”4种。“京银栗南瓜”较常见,瓜皮呈灰绿色,带有本色斑纹。“京红栗南瓜”皮呈橘红色,带有浅黄色条纹。“小冠龙南瓜”是长条形的黄皮南瓜,因口感细腻香甜,也被称为“奶油南瓜”。“板栗红迷你南瓜”是橙红色皮的小南瓜,身材娇小可爱。

从营养价值来看,“板栗红迷你南瓜”的β-胡萝卜素、总糖、粗纤维含量最高。“京红栗南瓜”在维生素C、磷、锌方面含量最高,“小冠龙南瓜”钙、镁含量最高。

促进肠胃蠕动

南瓜中膳食纤维含量高,可增加饱腹感,促进胃肠蠕动,适合因为缺乏纤维而便秘的人和进食过量肥胖者。

富含维生素C

南瓜含有皮肤胶原蛋白合成所需的维生素C,大致在十几毫克到二十毫克之间。这个含量和番茄、萝卜、大白菜是一个档次。蒸南瓜200克可得到的维生素C有好几十毫克,和每天100毫克的需要量相比,可不算少。

(据《北京晨报》)

蜜酱鸡腿

每周
一菜



偏甜的酱汁,烤出外皮稍酥肉质软嫩的鸡腿,搭上蔬菜配上米饭,简直就是天下饭了!

一、原料

棕糖1份,料酒1份,生抽1

份,大葱2根,生姜1大块,鸡腿2个,苹果1个,肉豆蔻2个,黑胡椒粉少许,蜂蜜2大勺,朗姆酒3大勺,黄酒1大勺,白芝麻少许。

二、做法

1.将鸡腿去骨,用菜刀把肉拍松。生抽、棕糖(红糖白糖代替皆可)料酒按照1:1:1的比例混合,放入拍碎的苹果和肉豆蔻,放入姜末,将鸡腿浸入,撒上胡椒粉,盖上保鲜膜放入冰箱腌制1天(只腌半小时也能吃)。

2.制作蜜酱:蜂蜜2大勺,朗姆酒3大勺,黄酒1大勺,生抽2大勺混合。放入厚底锅,小火熬制,直到水分减少二分之一。

3.鸡皮朝下,放入葱段,200度,上下火烤15分钟。翻面刷酱汁,烤5分钟,拿出刷酱汁复烤5分钟,总共烤20分钟。如果喜欢鸡皮上色深些,可以多烤几分钟,建议盯着,不然容易糊。

4.鸡肉烤好切成块。配上蔬菜丝。撒上白芝麻,开吃。(综合)

酒越老,品质越好吗?

年份对于葡萄酒很重要,但葡萄酒并非储存时间越长越好,酿造好的葡萄酒可以说要讲究“天时地利人和”。而我们通常听说某个年份的葡萄酒是上好的佳品,正是由于这个年份信息代表了葡

萄生长季所蕴含的整体信息,包括了气象因素、土壤因素和栽培管理等因素。另外,酿酒商也是决定葡萄酒品质的重要因素。

(据人民网)



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