

“一生”都是宝

大蒜最养生吃法盘点

蒜苗、蒜薹、青蒜、大蒜,这四样东西听起来、看起来好像差别很大,其实只不过是蒜一生的各个阶段而已。

大蒜生长过程可以分为萌芽期、幼苗期、鳞芽花芽分化期、蒜薹伸长期、鳞茎膨大期及休眠期等6个时期,这其中蒜苗、青蒜、蒜薹尾采收及大蒜,是大蒜生长的不同阶段或者不同部位。

蒜苗是大蒜的细苗期,即幼年时期的大蒜植株。采收的蒜苗不包括根与假茎,上端的茎叶能够一直生长,可以收完一茬又一茬,割了又长。由于蒜苗比较鲜嫩,辛辣味比大蒜头弱,甚至被当成一种蔬菜,而不是一种调味品,被广泛接受和使用。虽说蒜苗辛辣味不重,但毕竟还是蒜,吃得太多了,还是会觉得蒜苗和蒜确实是一家。蒜苗

炒肉和肉炒蒜苗,都受欢迎。

青蒜是指大蒜植株处于花芽及鳞芽分化期的整株,包括蒜叶和明显的假茎,假茎就是我们看到的洁白的蒜头部分。这个时期的大蒜蒜叶纤维尚未老化,可食用,假茎也可以。做菜吃的话,和蒜苗类似,只是植株整体显得要大,有时候也被称为蒜苗。这时候的植株和大葱比较类似,可以作为大葱的替代品,用来制作青蒜回锅肉、青蒜炒豆干等菜肴。至于青蒜和蒜苗,它们被认为差不多,没必要仔细区分。

蒜薹,常被误写作“蒜苔”,蒜薹好吃但难写。抽薹大蒜才有蒜薹,大蒜植株成熟以后,抽出的花茎就是蒜薹,分为薹茎和薹苞两部分。蒜薹在水中焯一下,或者直接切段,都可以做各种凉拌菜,颜色

粉白鲜绿,吃起来爽脆可口,蒜薹炒腊肉很经典。白色部分更嫩,蒜薹梢上的绿色部分有点老,炒菜时可去掉。

大蒜,通常指蒜头,即大蒜地下鳞茎部分。蒜薹采收之后,大蒜就进入鳞茎膨大期,膨大期结束后,成熟的鳞茎就是蒜头,采收之后晾晒,以方便储存。采收后的大蒜会进入生理休眠期,一般能持续60天。我们买到的大蒜,就是处于休眠期的大蒜。大蒜通常作为配料使用,可做成蒜瓣蒸五花肉、蒜瓣红烧鱼等,也可以腌制成糖醋蒜等配合其他食物食用。

放在水盘里的大蒜慢慢发芽,长出蒜苗,蒜的一生又不慌不忙地展开了。

(据人民网)

梅菜扣肉

每周
一菜



一、原料

五花肉、梅干菜、生抽、老抽、冰糖、八角、桂皮、葱姜、盐、油、白酒

二、做法

1.梅干菜浸泡一夜,清洗几次,去掉泥沙,葱切段,姜切片备用。

2.五花肉清洗干净后,加入

葱姜、桂皮、八角、几滴白酒,放入砂锅中,大火烧开转小火。

3.炖煮20分钟,拿出后趁热抹上少许的老抽。锅里抹薄薄一层油,将肉皮向下放入锅中,小火慢慢煎烤。直到肉皮颜色金黄,油脂溢出,将肉块四面都煎制一下至上色,肥油撇出。

4.泡好的梅菜放入锅中,倒入刚才煮肉的肉汁,加入生抽、少许盐、酱油和适量冰糖调味,小火焖煮15分钟。

5.煎好的肉稍凉后切成片,肉皮向下,均匀排在饭碗中,上面铺上梅菜,放入高压锅中蒸制,20分钟后放气开锅,将蒸出的肥油滤出,接着放入蒸制20分钟,蒸好的肉再次将肥油滤出,找一菜碟,倒扣即可。

(综合)

避免“水果病” 秋季水果也要限量吃

秋天是丰收的季节,各类时令水果也是数不胜数。然而,如果不了解自己的体质和水果的属性,进食不当,也会得“水果病”。“水果病”的主要原因在于大家不了解水果的属性而盲目进食,且通常是在一次性进食过多的情况下发生的。比如内热的人吃多了桃子,会容易上火、便秘等。那么,如何避免“水果病”,让水果起到抵抗秋燥、滋养身体的作用呢?

鲜枣 在秋季的时候比较有代表性的水果就是枣。鲜枣的维生素C的含量居水果之首,是猕猴桃的10倍、苹果的近百倍,被誉为“百果王”。鲜枣营养价值高,但一次最好

别超过20枚,吃得过量会刺激胃酸分泌过多、腹胀,有损消化功能,引起消化道疾病。

柿子 俗话说,“七月小枣八月梨,九月柿子红了皮”。柿子能养肺胃、清热去燥、健脾,加上其营养丰富,除了锌和铜的含量不及苹果外,其他成分均优于苹果,故在金秋时节又有“每日一苹果,不如每日一柿子”的说法。但需要注意的是,空腹慎吃柿子,在饭后吃更适宜。空腹吃柿子会妨碍人体对食物中铁质的吸收,所以贫血患者应少吃为好。

柑橘 柑橘类水果中所含有的人体保健物质,目前已分离出30

余种,其中主要有类黄酮、香豆素、类胡萝卜素等等。如果一次吃得过多,柑橘内大量的胡萝卜素,入血后转化为维生素A,积蓄在体内会使皮肤泛黄,继而出现恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等综合症状,所以柑橘不宜一次吃得太多。

苹果 秋季的苹果鲜甜多汁。苹果是一种低热量食物,每100克只产生60千卡热量。苹果中营养成分可溶性大,易被人体吸收,故有“活水”之称。苹果果汁可止泻,空腹吃可治便秘,饭后吃能助消化。但是,苹果富含糖类和钾盐,因此摄入过多不利于心、肾保健。

(伊羽雪)



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