

# 蒸,锁住营养和美味



“蒸”,是中国人发明的最早的烹饪方法之一,可以追溯到1万多年前的炎黄时期。我国素有“无菜不蒸”之说。蒸菜不仅适用于荤素各种食材,同时具有丰富的口感和千变万化的搭配。

“蒸”多用于菜肴、米面食品和小吃等。蒸一般要求火旺、水多、时间长短不一。因其不在汤水中长时间炖煮,所以食物中的营养成分保存较好。此外,蒸的食物更软烂,有助于消化,特别适合消化不好的人食用。因此,从营养角度来看,蒸是一种十分有利健康的烹调方法。下面为大家介绍几类适合蒸的食物。

**水产品** 如鱼、蟹、扇贝等非常

适合清蒸。蒸最能留住食物的原汁原味,因此它也能检验食材的新鲜程度。清蒸还能最大程度地保留食物中的营养成分,且烹调过程中不过分添加调味料,食用时对身体也没有很多负担。

**薯类** 如红薯、马铃薯、山药、芋头等也适合蒸制。薯类中碳水化合物含量在25%左右,蛋白质、脂肪含量较低,可替代米饭作为主食。研究表明,增加薯类的摄入可降低便秘风险。蒸制后的薯类便于携带,方便上班人群。

**蔬菜类** 拌上面粉后上锅蒸熟,调味后即可享用。比如说,土豆丝、胡萝卜丝、萝卜丝、条状质嫩的

绿叶蔬菜等,都可以蒸着吃。不仅可以满足日常饮食食物的多样性,蒸菜用的面粉也可换成杂粮粉,增加粗杂粮的摄入。

**滋补类** 一般以山珍海味和名贵中药材为原料,采用包蒸(封口蒸)的方式。成菜后食物完整,营养不流失,这也是包蒸烹调法的主要特点。

制作蒸菜时,需要注意以下几点:第一,食物体积不要太大,否则由于蒸制时间过长,维生素C的分解也会增加。第二,脂肪含量过高的动物性食物、盐腌制品不适合蒸制。食物中的脂肪及亚硝酸盐无法通过蒸去除,依然存在于食物中。第三,质地干硬的食材不适合蒸,比如牛筋等。第四,根据食材的不同,蒸菜的火候不同,分为猛火蒸、中火蒸和慢火蒸三种。味道鲜美的原料适合旺火沸水速蒸,如鱼类等,时间为15分钟左右;质地粗老,要求蒸得酥烂的原料,应采用中火沸水长时间蒸,如香酥鸭、粉蒸肉等;原料鲜嫩的菜肴,如蛋类等应采用中小火慢慢蒸。第五,蒸绿叶菜最要紧的是控制时间。把菜放在瓷盘上,要尽量铺平一些以便蒸汽接触,放进上汽的蒸锅中。按菜量多少,火力大小,调整蒸的时间,一般2分钟~5分钟即可。

(据人民网)

## 椰汁香芋鸡煲

每周  
一菜



### 一、原料

鸡腿2只,芋头250克,葱段15克,姜片15克,椰汁适量,花生油、蒜头汁、咖喱粉、糖、盐各适量

### 二、做法

1.将鸡腿去骨、去血丝,切成3厘米的块状,用清水清洗5分钟沥干水分;用盐、咖喱粉、蒜头汁腌鸡块至片刻;再用平底锅将鸡块煎至金黄色备用。

2.将芋头切成1.5厘米的骨排块状,煎至两面金黄,之后蒸软备用。

3.开锅下油,爆香葱段、姜片,加入鸡块,大火翻炒片刻;倒入椰汁再煮一会,最后放入芋头中火收汁,加入盐、糖调味即可。(综合)

# 什么时候喝牛奶最好,让专家来告诉你

(接上期)

**问题三:**听说空腹喝牛奶不好,是这样吗?

**解答:**所谓空腹不能喝牛奶,主要是担心部分人存在“乳糖不耐受”的情况,喝牛奶后会出现腹胀,甚至腹痛、腹泻等问题。如果先吃些其他食物再喝牛奶,这种不适反应会比空腹喝更轻。但如果本来没有乳糖不耐受,空腹喝牛奶是完全没问题的。各种动物奶中同时含有蛋白质、脂肪和碳水化合物(乳糖),能消化乳糖的人可以很好地利用它们。否则,就没法解释婴儿和幼小动物都可以空腹喝奶正常成长了。所以,要不要空腹喝奶,根据个人的乳糖消化能力而定即可。

**问题四:**到底什么时候喝奶最好,饭前还是饭后?

**解答:**有研究发现,吃同样的一餐,如果在餐前30分钟喝牛奶,然后再吃饭,能有效降低餐后血糖反应。如果在吃饭的同时喝牛奶,虽然也有效,但不如餐前30分钟效果明显。所以,如果餐前喝奶的时间合适,比餐后喝能更有效地控制餐后血糖上升,而餐后血糖上升延缓,意味着餐后饱腹感能持续更长时间,餐后合成脂肪的风险也会明显下降,这对于预防肥肉上身是非常有好处的。

除了牛奶,研究还发现,餐前30分钟喝豆浆、汤等液体,都能降低进餐时的自主能量摄入。也就是

说,在餐前半小时内先喝点汤水,就能在用餐时自动减小胃口,从而发挥控糖效果。

所以这么说来,无论对于控制血糖,还是预防肥胖,餐前半小时内都是最佳的喝奶时间。当然这里有个前提,就是没有乳糖不耐受问题,如果确实空腹喝奶后胃肠不适,或对牛奶有不良反应,可以换成酸奶、豆浆等。(完)

(据人民网)



酒水  
小知识



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