

责编:付宇峰 创意:李春晓 质检:徐杰

快来看看,这样的蘑菇最新鲜



平菇、香菇、金针菇……市场上蘑菇的种类真不少,如何挑到新鲜的呢?本期,国家现代农业产业技术体系(食用菌)保鲜储运岗位科学家刘庆洪和北京食用菌协会名誉会长王贺祥为大家详细介绍。

平菇选菌盖小的 挑选平菇要注意菌盖形态,新鲜平菇的菌盖边缘略向下卷,没有裂开。如果边缘已经长平并裂开,说明太老了,口感较差。此外,挑选时还要注意菌盖的大小,菌盖太大并不好,小一点的更鲜

嫩好吃,直径5厘米左右最佳。

杏鲍菇选12厘米~15厘米的 新鲜杏鲍菇有以下几个特点:第一,表面有光泽,呈乳白色,摸起来光滑;第二,菌褶排列紧密,边缘及两侧平整;第三,菌体紧致,长度为12厘米~15厘米。摸起来太干的杏鲍菇偏老,超过15厘米的属于生长过度,菌体里往往发空,不够嫩。

金针菇挑菌盖半球形的 金针菇菌柄一般上浅下深,如果颜色通体均匀鲜亮,很可能经过漂染

或添加剂处理过。金针菇的菌盖要挑选半球形的,菌盖长开的说明老了,菌柄15厘米左右最好。另外,还要留意颜色,白金针菇韧性大,容易塞牙,而黄的香味浓、口感嫩,更好吃。

香菇宜选香气浓郁的 香菇因具有特殊的香气而闻名,因此挑选时优先选择香气浓郁的。优质的新鲜香菇菌盖肥厚且向下卷,菌褶呈白色、干爽整齐。菌褶一片一片立着的最新鲜,菌盖直径以3厘米~6厘米为好,菌柄短粗鲜嫩。若菌褶有褐斑,菌盖表面色深黏滑或滴水则不宜食用。

草菇挑颜色黑白分明的 菇通常比较嫩。用手按压表面,如果感觉软塌塌的或有出水,说明不新鲜甚至已经变质。

口蘑选直径不超过4厘米的 口蘑本身白色带点灰色,如果颜色太白可能是用了漂白剂。口蘑的大小决定了口蘑的成熟度,一般选择小的为好,直径最好不超过4厘米。菌盖将菌柄紧紧包住的为上品,若菌盖和菌柄分离并能看到里面的菌丝,就不要买了。需要提醒的是,口蘑不宜保存,选购后应当马上烹饪。(据《生命时报》)

红烧羊肉

每周
一菜



一、原料

羊肉1000克,酱油半碗,冰糖10克,姜一块,八角一个,

桂皮一块,干辣椒5个,香叶若干,料酒少许,葱一小把,枣子3个,啤酒1瓶,青蒜10克

二、做法

1. 锅中加水,放入拍碎的生姜,水煮开后放入羊肉焯水,捞起备用。

2. 锅中放入适量的食用油,加入冰糖,中火让其融化,开小火加入生姜,葱结煸炒几下。继续加入辣椒、桂皮、香叶、八角和红枣,煸炒几下后加入焯过水的羊肉煸炒,开大火翻炒。

3. 慢慢加入小半碗料酒,继续大火翻炒,加入半碗左右的酱油翻炒上色,加入一瓶啤酒,再加水,直到没过食材,加盖大火煮开后马上改小火炖至少一个半小时,出锅前撒上青蒜即可。(综合)

长寿菜海带的五个好伙伴

海带又名江白菜,是一种生长在海底岩石的藻类,其营养价值较高,同时也具有一定的药用价值,被誉为“长寿菜”。海带风味独特,吃法很多,可凉拌、清炒、煲汤,和有些食材搭配后可营养互补,让滋补功效加倍。本期,为大家介绍几个海带的好搭档。

豆腐 豆腐素有“植物肉”的美称,可提供优质的植物蛋白质,同时还是钙的好来源。豆腐含有一种叫皂甙的物质,能促进体内脂肪代谢,预防动脉硬化,但同时也造成体内碘的丢失。海带富含碘,且80%是可直接被吸收利用的有机活性碘。海带和豆腐营养

互补,同食不仅可保持体内碘含量,还可促进蛋白质和不饱和脂肪酸吸收。

冬瓜 冬瓜含有的葫芦巴碱能促进人体新陈代谢,抑制糖类转化为脂肪;海带在肠道中能将食糜中的脂肪带出体外,因此具有良好的降脂作用。两者同食,不仅能消暑,还有助于减肥瘦身。海带冬瓜汤特别适合更年期女性食用,有助预防骨质疏松,减少更年期综合征和内分泌失调等不良症状。

排骨 排骨富含优质蛋白质和血红素铁,还可提供一定量的维生素。海带含有丰富的碘、铁、

钙,类胡萝卜素、尼克酸等维生素的含量也较高,两者搭配在营养上很互补。

醋 加醋不但不会破坏海带中的营养,还会使海带中的钙质转变为醋酸钙,更加有利于人体吸收。另外,凉拌海带时放一点醋可去腥提鲜,味道会更好。

白萝卜 海带和白萝卜都属于低脂低糖低能量的食物,含有大量微量元素,可增强人体抵抗力,保护心血管、降低血脂和稳定血压,适合三高人群食用。海带和白萝卜一起煮汤,有化痰消肿的功效,特别适合经常咽喉不适的人群。(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