

变着花样吃糯米

糯米是大家都熟悉的一种食材,汤圆和粽子都是用糯米做的。不过糯米一般是南方的叫法,北方称之为江米。饮食中,糯米食用方式多多。

做饭 糯米是生活中最常见主食之一。糯米饭是南方人的传统主食:温州人喜欢把糯米饭当早餐,糯米蒸熟,在上面撒上油条碎末或者油条块,然后加上肉末汤;上海有大名鼎鼎的粽饭团,在糯米中裹入油条、榨菜和肉松,肉味菜味伴随糯米香共同入口。还有糯米粥,加入红枣和少许白糖,是脾胃虚弱者的滋补好物。

做菜 糯米鸡是广东地方特色小吃——在糯米中放入鸡肉、叉烧、排骨、咸蛋黄、冬菇等食材,用荷叶包实后蒸煮而成。糯米鸡既有糯米的黏香,又有

鸡肉的肉香,荷叶的清香,让人流连忘返。桂花糯米藕是道经典凉菜——在藕中填入提前泡好的糯米,蒸熟后切片,淋上桂花和糖制成的汁,口感软糯清甜。这道菜采用蒸煮方式,低油健康,口感软糯甜香,带着桂花特有的味道,不但可以当餐前凉盘,还可当饭后甜点。糯香玉米排骨是湖南特色菜——将腌制排骨放置于提前浸泡的糯米中,混合均匀,再加入玉米粒及调料等,进行蒸制。这道菜肴保留了所有食材原本的味道,同时排骨与糯米香味互相融合,使排骨味道清香而不油腻。肉丸是很多家庭做汤必备,但是苦于肉丸有时太过油腻而难以下口,此时在肉丸表面裹上一层泡发的糯米,在锅中蒸制之后,肉香与糯米香融到一起,让人回味。

做醪糟 在蒸熟的糯米中拌上酒曲,经过发酵,醪糟就酿成了。醪糟口味香甜纯美,酒精含量也不高。醪糟中加入糯米小圆子和桂花酱,酒酿小圆子就做成了。

酿醋 糯米醋酿造工艺的前几步就是糯米酒酿造工艺:糯米浸泡后蒸熟,加入酒曲发酵出酒味后,等酒液继续发酵,开始变酸后,加入清水,降低酒精浓度,让空气中的醋酸菌成为优势菌,醋酸菌在糯米中大量繁殖,原来的糯米酒就变成糯米醋了。

除此之外,从营养角度来说,糯米含有丰富碳水化合物,其中支链淀粉含量高,虽然易消化但也易老化回生,因此虽适合消化能力弱的人群食用,但要趁热吃。(据人民网)

想抵御垃圾食品诱惑? 试试多闻会儿

想吃高热量的垃圾食品却怕发胖?美国研究人员建议,不妨凑上前闻上至少2分钟,可能就不那么想吃了。

南佛罗里达大学商学院营销学教授迪帕扬·比斯瓦斯带领研究小组分别在中学食堂、超级市场和实验室做多项测试,用喷雾器悄悄向这些场所释放苹果、草莓等健康食品或曲奇饼干、比萨饼等高热量食品的气味。结果显示,暴露在高热量食品气味中的时间长短直接关联个人食欲。研究对象如果暴露在高热量食品气味中不足30秒,更可能想吃这类食品;但暴露时间超过2分钟以后,他们对这类食品的欲望不再强烈,可能改选水果等健康食品。另外,由于水果等健康食品的气味不如高热量食

品浓烈,暴露在这类食品气味中的时间长短几乎不影响个人食欲。

比斯瓦斯说:“作为氛围的气味可以成为抵御垃圾食品诱惑的强大工具。事实上,相比约束人的方法,诸如气味的轻微感官刺激可能对影响儿童和成年人食物选择更有效。”

这项研究成果刊载于美国市场营销协会出版的最新一期《市场研究杂志》双月刊。

美国科学促进会主办的新闻网站“尤里卡警报”报道,比斯瓦斯先前研究显示,光线和音乐音量能影响人们对食物的选择。这项新研究则表明,气味能直接满足人的胃口需求,原因是大脑不一定能区分感官愉悦的来源。

(据新华网)

私房大盘鸡

每周一菜



切块,洋葱切块。

2.锅里烧水,水开之后放2片姜、料酒、2粒花椒、鸡肉,1分钟后捞出。

3.另起炒锅,放油烧热,转小火,放花椒、八角、干红辣椒炸香,放入姜蒜,闻到香味,放入鸡肉,加料酒,大火炒。

4.加一勺豆瓣酱,翻炒均匀,把土豆放进去,加一些酱油,一起翻炒。倒一听啤酒,要没过鸡肉,大火烧开,转小火煮,煮到汤只剩下1/3多一点的时候放入洋葱,翻炒均匀继续煮。

5.炖到汁收的差不多,放入青椒、蒜末、盐翻炒,加一点点水焖,收汁到你需要的程度,加鸡精起锅。

(综合)

一、原料

鸡,土豆,洋葱,青椒,干红辣椒,花椒,八角,豆瓣酱,葱,蒜,酱油,料酒,啤酒,盐,味精

二、做法

1.鸡肉切块,土豆削皮切成滚刀块,青椒

做白菜记住这三点

冬季是大白菜频频走上餐桌、最受青睐的季节。古有“百菜不如白菜”之说,白菜含有多种营养物质,可以达到润肤滋养美颜等多种功效。今天,小编就为您介绍吃白菜的三个注意事项。

老白菜炖着吃

如果你买到的白菜偏“老”,筋多,水少,适合炖着吃。用它做的白菜猪肉炖粉条,是最适合冬天吃的美味。

这道菜荤素搭配,有菜有肉有淀粉,营养素齐全。在寒冷的冬天,来上一碗猪肉炖粉条,不但能迅速补充体力,还能抵抗寒冷。

嫩白菜做汤吃

如果是早熟白菜,则水分含量高,叶嫩,适合做汤和涮火锅吃。冬天也是个喝汤的季节,白菜与豆腐搭配做汤,白菜富含维生素,而豆腐富含蛋白质,二者取长补短。



此外,白菜猪肉丸汤也是冬季滋补佳品,白菜可以解猪肉的油腻,猪肉能使肉丸更加香嫩,特别适合老人和小孩食用。

烹饪透而不蔫

白菜叶是整棵白菜中维生素C含量最高的地方,但白菜中含有的氧化酶却会破坏维

C。因此,烹饪前最好将白菜用沸水焯一下。

此外,白菜的烹饪讲究“透而不蔫”,炒白菜前可以将白菜帮用刀片薄,这样炒制之后更加爽脆。如果在炒白菜时加些醋,还可以促进白菜中矿物质的吸收。

(据人民网)

七招教你过节勿多食

新春佳节将至,辛苦劳碌一年,好不容易亲戚朋友凑在一起庆祝节日,难免会放纵一下、大吃大喝。澳大利亚对话网站提供7个经过科学研究的小妙招,帮助大家控制食欲。

提前列好食材采购计划 建议大家提前计划好需要准备的菜式和相应的食材,去超市严格按计划采购。建议不要在肚子饿的时候逛超市,否则很容易买下一堆计划之外的食材。

拒绝购买不健康食品 为避免忍不住摄入糖果、甜点等不健康的食品,建议大家限制或拒绝购买这些食品;如果你意志力不坚定已经买了,那就把它们都藏起来,正所谓“眼不见嘴不馋”。

减少食物分量 盘子盛得多就会不自觉吃得更多。研究表明,如将食物分量扩大一倍,大家会不自觉多摄入35%的热量。相反,如果减少食物分量,摄入量也会相应减少。不过要注意,在合理范围内减少食物分量,不然吃得太少,身体反而会下意识摄入其他食物补充能量。

使用小盘子盛菜 聚餐时,建议大家使用小一点的盘子,这样盘子空间减小,盛取食物减少,从而减

少最终摄入量。相反,如果换成两倍大的盘子或碗,大家会倾向于多摄入13%和51%的热量。

用细长杯子喝酒 每克酒精含有29千焦热量,一杯250毫升的红酒大约含有954千焦卡路里。此外,酒精会麻痹肠胃,延迟向大脑发出“吃饱”的信号,结果导致我们摄入更多热量。用细长杯子(如香槟杯)喝酒不仅看起来举止优雅,同时又高又细的杯子相比较矮胖的杯子看起来装了更多酒,某种程度上能够减少聚餐时的饮酒量。

利用社交影响力约束彼此 聚会时,如果坐在旁边的人很能吃,那我们也会不由自主摄入更多的热量。因此,如果遇到饭局,从自己做起,控制食物摄入量,利用社交影响力引导周围的人下意识模仿,从而有效控制食量。

减少精加工食品的摄入 精加工食品往往比天然食材能量密度高。研究表明,将精加工食品(如糖果、饼干、熏制食品等)替换成天然食物(如新鲜水果、蔬菜、燕麦等),不仅没牺牲吃东西的满足感,反而更容易维持甚至减轻体重。

(据人民网)