

背部开一刀 身下架筷子 调料放腹中

跟广东人学蒸鱼

在饮食界,流传着这样一句话,“最好吃(爱好吃)是广东人,最好吃(味道好)是广东鱼”。鱼的做法有很多种,烤、炸、炖、蒸、水煮、油煎……但作为广东人,最爱的还是清蒸鱼。他们在蒸鱼方面有哪些秘诀?

秘诀 1:选择新鲜的鱼。淡水鱼和海鱼都可以蒸着吃,但新鲜是第一要素。淡水鱼最好挑活的,选购时要看“水色”,水箱内水清澈,有水泵供氧,水流较快的,鱼新鲜度比较高。海鱼首选冰鲜的,挑选鱼眼饱满凸出,角膜透明清亮、富有弹性的,这样的鱼比较新鲜。

秘诀 2:鱼背上开一刀。为了让鱼肉易熟,很多人习惯在鱼腹上划几刀,但这样做会导致蒸出来的鱼

肉老嫩不均。这是因为,鱼背部的肉是最厚的,最不容易成熟和入味,鱼腹较薄,容易被蒸烂。因此,正确的做法是,在鱼背脊上开一刀,让其最大程度打开,这样肉厚地方的火候可以与其他部位同步,整条鱼就能均匀受热,不会老嫩不均。

秘诀 3:鱼身下架筷子。在鱼身下架筷子,使鱼离开底盘架空,可以起到“顺畅”气体的作用,更有利于鱼肉的成熟。鲜为人知的是,架筷子的方法也有讲究:与鱼身平行放,而且最好靠近鱼背的地方,这样可以保证在加热过程中气体流通顺畅。

秘诀 4:调料放入鱼腹中。将白酒或料酒、麻油、盐、葱、姜等调味料放入鱼腹中,不但能使其味道更鲜,

还可以让蒸出的鱼显得饱满。需要提醒的是,鱼本身味道就很鲜美,不必放味精。

秘诀 5:水沸后再放鱼。蒸鱼前,要先将蒸锅内的水烧至沸腾,然后再放入鱼。这样鱼体外部因突遇高温而立即收缩,内部鲜汁不外流,熟后味更鲜美。此外,关火后先别打开锅盖,利用余温再虚蒸5分钟~8分钟后出锅,这样蒸出来的鱼肉质更松软。

秘诀 6:调好料汁。想使鱼的香味少一些生涩,多一些柔和,可以将用酱油、醋和少许油调好的料汁放在一个小碗里,与鱼一起蒸。出锅后将料汁淋在鱼身上,鱼肉的口感更润,味道更鲜。

(据人民网)

春食蚕蛹有讲究



“春蚕到死丝方尽”。其实,蚕吐尽其绵绵细丝之后并没有死去,而是在“作茧自缚”中蜕变成了蚕蛹。蚕蛹虽小,但却是药食俱佳之品。

蚕蛹的营养非常丰富,据分析测定,每100克中,蛋白质含量为60克,属动物蛋白质,多为球蛋白和清蛋白,易于消化吸收,在人体利用率较高,含氨基酸达8种之多;脂肪含量为30%,脂肪中75%为不饱和脂肪酸,蚕蛹中微量元素也非常丰富,是高钙高镁的食物。含甘油、卵磷脂、甾醇类、酚类化合物以及多种维生素、矿物质、微量元素、激素等,有益于婴幼儿骨骼和大脑发育。蚕蛹含有丰富的甲壳素,其具有提高机体免疫力、强化肝脏等功能。蚕蛹对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和绿脓杆菌有抑制作用,具有较好的消炎和抗感染作用。它所含的不饱和脂肪酸具有消减人体多余胆固醇的作用。蚕蛹对机体糖、脂肪代谢均有一定的调节作用。

中医学认为,本品性味甘、温、咸、辛,归脾、胃、肾经。有温阳补肾、祛风除湿、健脾消积之功,适用于肾阳亏虚、阳痿遗精、风湿痹痛、小儿疳积等。《本草纲目》言其“治小儿疳瘦,长肌,退热,除蛔虫”。《医林纂要》言其“和脾胃,祛风湿,长阳气”。将蚕蛹50克,洗净沥干水分加佐料入锅煸炒后,再加水和核桃仁100克,炖服,1天2次,常食治疗老人夜间小便频繁、腰膝酸软等症。

蚕蛹适合水煮、油炸、干煸、爆炒等多种烹调方法,常见的菜肴有香酥蚕蛹、煮蚕蛹、清卤蚕蛹以及孜然蚕蛹等。但无论何种做法,吃前必须充分加热,煮沸后再进行其他烹调。建议食用前将蚕蛹一切两半,取出黑心。这样做不仅能充分入味,还能提升口感。

需要提醒的是,蚕蛹放置久了,其体内自然就有杂菌污染、繁殖。因此,食用蚕蛹过程中应注意以下几个方面:蚕蛹未经处理加工者,不可食用,更不可直接凉拌、盐渍即食;蚕蛹不新鲜,变色发黑,或呈粉红色,有麻味或麻辣感的不可食用;蚕蛹发生异味、恶臭,不可食用;蚕蛹放置过久,不可食用;有鱼、虾等食物过敏史的人,不可食用。

(据人民网)

西红柿土豆炖牛肉



一、原料:牛肉2斤,西红柿2个,土豆2个,大葱、姜、花椒、桂皮、八角、山楂干、香菜、生抽、老抽、盐适量。

二、做法:1.牛肉切成3厘米大小的方块,洗净后放在清水中浸泡20分钟,将血水倒掉,再反复清洗2次;2.把牛肉放入锅中,倒入清水没过肉面约3厘米,大火加热,微微煮开后开始撇去浮沫。用勺子翻动肉块,这样压在底部的浮沫才会翻到上面,方便撇掉;

3.把大葱洗净后切成5厘米长的段放入锅中,把花椒、桂皮、八角装入调料包放入锅中,淋入生抽和老抽搅匀,把山楂干洗净后放入锅中,盖上盖子,用小火炖40分钟左右;4.打开盖子,放入切好的土豆块,再盖上盖子继续炖3分钟,然后放入切块的西红柿,再盖盖炖1分钟;5.打开盖子,放入盐搅匀,改成大火煮3分钟,让汤汁稍微浓稠一点后,撒入香菜即可出锅。

(据人民网)

每周
一菜

喝“现挤奶”存安全隐患

小心感染布鲁氏菌病

牛奶是最具营养价值的食物之一。近来,“现挤奶”受到不少百姓的追捧,一些县城里的奶农用小车把自家的奶牛拖到集市上售卖“现挤奶”,据说生意还挺好。购买者认为现挤的奶纯天然、原生态,不添加任何防腐剂及其他添加剂,也更加新鲜,因此他们认为“现挤奶”比在超市买的牛奶等乳制品更加有营养,事实真的是这样吗?“现挤奶”存在哪些安全隐患呢?

北京大学人民医院检验科主治医师郭宇指出,没有经过加工的生牛奶藏有包括大肠杆菌、弧形杆菌、布鲁氏菌等在内的近百种致病菌,

感染后会产生呕吐、腹泻、腹痛、发烧等症状,严重的可能致死。

如果消费者把“现挤奶”买回家煮沸再喝,还会存在卫生隐患吗?虽然高温可以杀死致病细菌,能提高安全性,但这样做也并不保险。在商业化的牛奶生产过程中,从挤奶到灭菌之间,还要采用冷链储运或者其他抑菌措施。如果奶牛感染了致病细菌,那么“现挤奶”中的细菌一旦产生了毒素,高温也不管用。

更严重的是,直接接触奶牛会有感染布鲁氏菌病的风险。布鲁氏菌病是一种多见于兽医及常与布氏

杆菌感染动物接触者的急性红斑样损害性皮肤病。个体奶农未必会对奶牛进行定期检疫,所以奶牛是否染疾病消费者无从知晓。奶农把奶牛拉到市区,奶牛周围的人群都存在感染布鲁氏菌病的风险。

与“现挤奶”不同,正规乳企会对奶源进行筛选,并对原料奶的营养素量、脂肪含量、抗生素含量等指标进行检测,再经过一系列杀菌消毒的处理工序,生产出可以放心饮用的安全奶。因此,消费者最好去超市买正规乳企生产的牛奶,不要直接喝路边的“现挤奶”。(据人民网)