

香菇、金针菇、平菇……

秋季吃蘑菇有啥讲究?

平菇、香菇、金针菇……秋季,种类繁多的新鲜蘑菇开始大量上市,如何挑选和烹饪?食用时又有哪些注意事项?

香菇

营养价值:富含维生素D及易被人体吸收的氨基酸,其含有的大量谷氨酸造就独特的口感和风味。香菇具有提高人体免疫功能、降血压、降血脂、降胆固醇、防癌抗癌、延缓衰老等功效。

挑选方法:选购香菇时,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厘米至6厘米为好,菌柄短粗鲜嫩。若菌褶有褐斑、菌盖表面深黏滑或滴水则不宜食用。

推荐吃法:可炒、可炖汤,干香菇用冷水泡发最能保存其中的营养成分。

注意事项:脾胃寒湿、气滞或皮肤瘙痒的患者忌食。

金针菇

营养价值:热量和脂肪含量低,蛋白质、维生素含量高,有助于促进儿童智力发育的赖氨酸含量特别高,对增强记忆力大有好处,也可以抑制血脂升高,降低胆固醇,促进新陈代谢。

挑选方法: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。

推荐吃法:金针菇吃法多样,涮

火锅十分受大家喜爱。

注意事项:金针菇性寒,脾胃虚寒及慢性腹泻者不宜多吃,关节炎及红斑狼疮患者慎食。

杏鲍菇

营养价值:营养价值非常高,含有蛋白质、人体所需氨基酸、维生素、碳水化合物、丰富的膳食纤维及钙、镁、铜、锌等矿物质,可以提高人体免疫功能,具有润肠胃、降血脂、清除血清胆固醇、抗癌、美容等功效。

挑选方法:杏鲍菇选12厘米至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厘米至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。

推荐吃法:杏鲍菇适合炒、炖、烩、煮,也适合用来涮火锅和煲汤。

注意事项:湿疹患者忌食。

草菇

营养价值:富含多种氨基酸和维生素C,能够促进人体新陈代谢,减缓人体对碳水化合物的吸收,适宜于糖尿病患者。草菇含有一种活性蛋白质,有抑制癌细胞生长的作用,亦可消暑解毒。

挑选方法:草菇挑颜色黑白分明的。体积小一些,颜色黑白分明的草菇通常比较嫩。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。

推荐吃法:草菇可炒、烩、烧、蒸、熘、煲汤,可做各种荤菜的配料。

注意事项:脾胃虚寒者不宜多食,寒性哮喘患者忌食。

双孢蘑菇(俗称口蘑)

营养价值:口蘑具有蛋白质、

硒、磷、铁、锌等相对较多和热量低的优势。口蘑中还含有大量的膳食纤维,起到预防便秘等作用。口蘑中含有大量的硒、锗,仅次于灵芝,而硒在一定程度上能明显抑制癌前病变。

挑选方法: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,直径最好不要超过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。

推荐吃法:口蘑最大的特点就是味道很鲜美,因此最佳的吃法是煮汤,因为口蘑中大部分是水,其他烹饪方法都会使营养流失在菜汤里,所以煮汤可以把所有的营养成分都充分利用。

注意事项:口蘑不宜保存,选购后应当马上烹饪。肾脏病患者忌食。

平菇

营养价值:平菇含有抗肿瘤细胞的多糖体,能提高机体免疫力,其中的牛磺酸是胆汁酸的成分,能溶解胆固醇,消化、吸收脂类物质。此外,平菇还能治疗植物神经紊乱,对妇女更年期综合症有辅助治疗效果。

挑选方法:购买平菇时,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。

推荐吃法:平菇可以和蔬菜、肉类甚至鸡蛋一起烹炒,还可用来做汤。

注意事项:平菇不宜用刀切,而是最好用手撕成合适大小,这样口感好且更有利于蘑菇鲜味的释放。

(据人民网)

吃蔬菜更幸福

吃水果抗抑郁



蔬菜和水果是人们餐桌上的常客,它们色彩斑斓、营养丰富,在保健功效上各有千秋。近期,英国阿斯顿大学的一项新研究表明,平时多吃蔬果可提升心理健康水平——蔬菜使人获得幸福感,水果有助缓解抑郁症。

为考察蔬果对情绪的具体影响,研究小组从10项前瞻性研究中选取了3.4万人的数据。分析结果发现,蔬菜和水果对抑制心理卫生方面的诸多症状(如焦虑和抑郁等)效果不尽相同。摄入水果可降低抑郁症状风险,吃蔬菜则提升了满足感、安全感,产生了愉悦的效果。研究结论发表在近期出版的《美国临床营养学杂志》上。

(据《生命时报》)

饥饿时吃口热的更满足

常言说“饥不择食”,意思是饿极了吃什么都无所谓。而近日,美国多项研究指出,人们在饥饿时会更渴望吃到热的食物。

美国亚拉巴马大学生物科学系副教授、消化系统生理设计专家史蒂芬·塞克博士通过试验证实,味觉在很大程度上与嗅觉有关。与生冷食物相比,热食散发出的气味分子明显更多,这些诱人的香味在食物选择中更占优势——光是闻一闻烧烤的“烟味”、热气腾腾的火锅“辣味”就能很好地刺激味蕾,令人食欲大增。

美国哈佛大学生物人类学家、《烹饪如何让我们成为人类》一书的作者理查德·朗厄姆研究认为,除了气味之外,饥饿时渴望热食还有另一个原因:大脑会在饥饿时发出“摄入更多卡路里”的信号。与冷食相比,热食才是提供能量的更优选择,因为热食可产生更多的净能量;热食中的脂肪接近熔点,食用后也比冷食的消化吸收率更高。比如,热面包冷却后,淀粉会变得更难消化,因此饥饿难耐时人们更想吃的是刚出炉的热面包。

塞克博士提醒,同样一种食材烹制方法不同,给人体提供热量和营养的方式也会有所差异,饥饿时吃口热的虽然大快朵颐,但这并不意味着热食就一定比冷食更有营养。

(据人民网)

每周小菜

剁椒肉末蒸茄子



一、原料:

长茄子2根,五花肉5两,葱姜末10克,香葱、剁椒、豆豉、生抽、米醋适量。

二、做法:

1.长茄子洗净拍松,每根切成6条,并排挨着放在深盘中;

2.锅里面放底油,加五花肉末煸炒片刻,放入葱姜末炒香;

3.加剁椒碎和豆豉碎炒出香味后放入生抽和米醋;

4.把炒好的肉末辣椒撒在茄子上,上屉蒸10分钟出锅;

5.香葱切末撒在茄子上,烧一点热油淋在葱末上即可食用。

(据《生命时报》)