

美味小龙虾 怎么吃更健康?

每到夏季,小龙虾都会成为各大酒店、餐厅、乃至路边大排档的时令美食。小龙虾虽美味,是不是所有人都能敞开肚皮尽情吃呢?怎样吃小龙虾更健康?今天我们就来谈谈这些问题。

小龙虾的营养价值

小龙虾营养丰富,肉质松软易消化,富含蛋白质、氨基酸以及各种矿物质,对身体虚弱以及病后需要调养的人来说是极好的食物。

小龙虾富含镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好地保护心血管系统,可减少血液中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗死;小龙虾的通乳作用较强,且富含磷、钙,对小儿、孕妇尤有补益功效。

另外,小龙虾体内的虾青素是天然的抗氧化剂,可有效缓解疲劳抗衰老,增强人体活力,能预防肿瘤、心血管疾病等的发生

发展。

如何吃小龙虾更健康?

小龙虾虽然营养美味,但短时间内不能多吃,并要注意以下几方面的问题。

去虾头虾线、高温煮透 小龙虾在生长过程中,身体上可能会含有某些寄生虫,如果烹调不到位,人吃了以后可能导致寄生虫感染。因此,吃小龙虾除了要去掉虾头和虾壳外,还要除去虾线,用高温煮透再食用。

过敏体质避免食用 如果是对海鲜过敏的特殊体质人群,应避免吃小龙虾,以免导致身体不适。

不与含鞣酸水果同食 吃小龙虾时,注意不能与葡萄、石榴、山楂、柿子等含有鞣酸的水果同



食,不然不仅会降低蛋白质的营养价值,且鞣酸和钙离子相结合后,可形成不溶性结合物刺激肠胃,引起人体不适。吃小龙虾时应与这些水果至少间隔2小时以上。

与啤酒同食易引发痛风 小龙虾含嘌呤,与啤酒同食,会增加尿酸的生成和积聚,容易造成痛风,还可能造成痛风性关节炎,甚至引起肾功能损伤。因此吃小龙虾时,最好不喝或少喝啤酒。

湖南省脑科医院
消化内科主任 周艳

夏天,气候闷热潮湿,儿童由于生理代谢加快,口渴多汗,营养消耗多,易烦躁乏神,受暑生热。此时,若端上一碗风味甜美、果香浓郁、清凉宜人而又营养丰富的水果羹,想必一定很受孩子欢迎。

苹果羹

用料:苹果500克,白糖150克,藕粉20克,清水750克,鲜桔皮1块。

制作:1、将苹果洗净,削去皮,用刀剖成两瓣儿,挖去果核,切成小碎块。藕粉用少许清水调开待用。2、将切成碎块的苹果放入铝锅内,加入鲜桔皮和清水,放旺火上烧开后用小火煮四五分钟。然后捞出桔皮,加入白糖,倒入藕粉浆,随倒随搅匀。待再烧开后,将锅离火晾凉即成。

特点:此羹色呈乳白,软滑细腻,果味浓郁。

什锦果羹

用料:苹果、梨、香蕉、桔子各1个,糖莲子10颗,山楂糕50克,白糖75克,桂花少许,藕粉40克,清水1000克。

制作:1、将苹果、梨、香蕉、桔子去皮、去核,用刀切成小丁儿,放入盘中。山楂糕也切成同样大小的丁儿另装碗待用。藕粉用少量清水调好。2、锅内放入清水烧开,下入白糖、糖莲子和苹果、梨、香蕉、桔子丁儿。待再烧开后,用小火煨一两分钟,并用调好的藕粉勾成薄芡,然后加入糖桂花离火,拌入山楂糕丁儿放阴凉处晾凉即成。

特点:此羹色彩鲜艳美观、果香浓郁、甘甜可口。

儿童清凉甜食——水果羹

叶水胡

青岩卤香状元蹄

贵阳是一个多山的城市,其南郊的青岩古镇始建于明洪武十年(公元1378年),至今已有600多年历史。游走到这里,不能不品尝当地最富盛名的状元蹄。一只只晶莹剔透、油光闪亮的猪蹄被当地人家摆放在门前商铺柜的盘子里,热腾腾的卤香味满街飘散,那感觉真是妙不可言。

说起状元蹄的起源,跟当地清朝光绪年间殿试大考中荣获状元的青岩贡士赵以炯有关。当年,他赶京赴考,一天夜里点了两盘卤猪脚作宵夜,那摊主道:“少爷,您吃了这猪脚,肯定能金榜题名,‘蹄’与‘题’同音,好兆头,好兆头啊!”后来赵以炯真的金榜题名,高中状元,便以重礼相谢摊主。此后,这青岩的卤猪脚便被美誉为“状元蹄”,成为当地名食,流传至今。

制作状元蹄的过程不算繁复,但也有讲究。首先,要准备好猪脚。须选择农村饲养的猪,且最好是一岁左右猪的蹄子,将猪脚表皮去毛,在水中浸泡刮洗干净,一剖两开,放入开水中焯水捞起,备用。其次,要准备好卤水。把油锅加热,放冰糖炒制成糖色,加适量清水,将甘草、山奈、牛蒡、小茴香等10多种名贵中草药用白纱布包扎好,投入锅内,并加放酱油、盐、料酒、蒜头、姜块、茺荑、大葱等调入味后,投入猪脚,用大火烧沸后改用小火慢慢温煨4小时后,一盆色香味俱美的状元蹄就做成了。

漫步于古镇的街头,一边欣赏着悠长的田园牧歌,一边品尝着独特风味的状元蹄,一边喝着酸甜可口的杨梅酒,那真是一种养心怡性,体味人生的幸福享受。

钟芳

香脆爽口南瓜花



口感软糯的南瓜大家很熟悉,但你知道吗?南瓜花也是可以用来吃的,而且味道绝不在南瓜之下。

第一次吃南瓜花是在外婆家,记得那一天,外婆从坛子里拿出了一盘菜,当时大家都不知道是什么菜,直到吃上几筷子,竟连鸡鸭鱼肉也都不再去夹,唯独喜欢这盘菜。后来才知道,这道菜便是南瓜花,而外婆也向我们介绍起她的制

作经过。

首先,南瓜花不能摘得太早,否则摘下来的就是花苞,不能做菜,一定要等到花苞最大程度地开放了,这时才可以摘下来。摘下后,用水冲洗一遍,然后放到太阳底下去晒,晒干以后再收好。接着将家中的一口锅洗净,置于火上(注意不放油),再将晒干的南瓜花放入锅中,在其上撒食盐,便开始炒,当看到盐全部被炒到南瓜花中去时,便可停火,最后将炒制后的南瓜花放入洗净的坛子里,保存起来,以后要食用时,从坛子里取些来吃即可。

这样制作出来的南瓜花美味香脆,味道好极了。

毛周林

花卉入菜 养生保健

现代科学证明,不少花卉都富含蛋白质、淀粉、脂肪、各种生物碱、多种氨基酸、维生素(如花粉可起维生素A、维生素D作用)以及微量元素,具有保健功效。

鲜花入餐史,我国最为悠久,古籍中早有记载。诗经《豳风》中有“采蘩祁祁”,“蘩”即开着白色小花的野菊;屈原《离骚》中有“朝饮木兰之坠露兮,夕餐秋菊之落茵”的诗句;唐代大诗人杜甫不仅爱花,且喜欢食花,尤其对槐花鲜食情有独钟,曾吟诗:“青

青高槐叶,采后掇付中厨”;宋代大诗人苏轼很爱食用松花,还把松花、槐花和杏花共蒸,密封几日后得酒,正因为松花具有保健美容功能,故在古代被作为贡品;明代高谦的《道生入笈》、清代的《养小录》、《养生随笔》等书中也均记载有多种实用花卉及其制作方法,且花样多,烹煮考究。

我国近年来,推出许多鲜花名菜,色、香、味俱佳,诱人可口。譬如鲁菜桂花丸子、粤菜菊花风骨、北京芙蓉鸡片、上海荷花栗

子、桂花干贝、菊花鲫鱼等,还有一些地方推出菊花肉片、兰花鸡丝等,香甜可口,色鲜味美。

值得注意的是,不是所有花卉都能入口。有些花卉不仅含有毒素,还含有致癌物质。中国预防医学院病毒研究所曾有专家组对植物所含的促癌物质进行了研究,从1639种中草药、观赏花等植物中共检出18个科中的52种植物都含促癌物质,如夹竹桃、曼陀罗等。

张汉武