

秋风起,吃蟹正当时

关键词:选蟹

“秋风起,蟹脚痒。”随着天气逐渐转凉,近日,细心的市民会发现,螃蟹已经陆续上市,菜市场的水产区以及路边的小摊里都能看到它们的身影。我国螃蟹种类丰富,细分有600多种,总体上可以分为海蟹和河蟹两种。无论哪种螃蟹,挑选时都可以按下面4个步骤。

一是观色泽。壳背呈墨绿色的,一般都体厚坚实;呈黄色的,大多较瘦弱。将螃蟹置于阳光或灯光下背光观察,蟹盖边缘不透光的说明螃蟹饱满,若透亮缝隙可见,则螃蟹比较空。

二是看腹脐。肚脐凸出来的,一般都膏肥脂满,凹进去的,则膏体不足。腹脐的黑色越多则螃蟹越肥,轻轻打开腹脐,隐约可见黄色者为佳。对河蟹来说,有“九月吃公、十月吃母”的说法,肚脐圆的是雌蟹,肚脐尖的为雄蟹。

三是掂轻重。将蟹拿在手里掂,手感沉重的为肥大壮实的好蟹,手感轻飘的多是干瘪肉少的劣蟹。

四是看蟹脚。蟹足上脚毛从生的较好,还可将倒数第二足拎起来,观察其是否充盈。腿部坚硬,很难捏动的螃蟹最肥满。



关键词:煮蟹

在烹调方法上,不论是原汁原味的清蒸,还是让人食指大动的香辣蟹,都能呈现诱人的美味。最重要的原则是一定要确保螃蟹完全熟透,若蒸煮的话建议凉水下锅,这样蟹腿才不易脱落。大闸蟹以清蒸最能保持食材原汁原味的鲜美,在蒸螃蟹时,宜加入一些紫苏叶、鲜生姜,以解蟹毒,减其寒性;蒸煮螃蟹时,在水开后至少还要再煮20分钟,煮透才可以把蟹内的病菌杀死,安全食用。关于清蒸大闸蟹,还隐藏着不少技巧:

首先,将活蟹洗干净,除掉蟹腮、蟹胃和蟹心。蟹腮在蟹体两侧,形如眉毛;蟹胃位于蟹体前半部;蟹心紧连蟹胃,位于蟹黄中间,味涩。之后将蟹放在淡盐水中浸泡一会儿,可以杀毒入味。

其次,大火将水烧至大滚,将蟹壳朝下放在笼屉上蒸,里面也可以放上几片姜或几粒花椒,可以去掉异味和腥味。一些人为了提鲜,还会在水中加入一点儿啤酒。之后,调到中火,蒸七八分钟,螃蟹变为红色即熟。如果怕火候不够,用手敲一敲蟹盖,发出很空的声音就可以熄火了。

蟹的原汁原味在清蒸时体现得最明显。蟹蒸熟取出后,蟹壳呈橙黄色,打开蟹盖,蟹黄金灿灿,蟹白如玉。用姜末、鲜酱油、陈醋、少量糖调成蘸汁,就可以享受美味的清蒸螃蟹了。



关键词:吃蟹

螃蟹是寒性食物,胃肠虚寒的人食用后会腹痛腹泻。如果能配着喝点酒,则可以减轻或消除吃螃蟹后的不适感觉。但在酒的选择上也是很有讲究的,一中一西两种酒配着螃蟹吃最好。

众所周知,在葡萄酒领域,海鲜的绝配常常是白葡萄酒,因为白葡萄酒比红葡萄酒有更强大的杀菌作用。西方人很早就发现,如果吃海鲜时喝白葡萄酒,便不易发生食物中毒,久而久之形成了吃海鲜配白葡萄酒的习惯。这个道理用在大闸蟹身上自然也行得通。白葡萄酒清爽的口味,也比较适合以鲜味为主的大闸蟹。

在中国,自古以来便认为黄酒和螃蟹同吃是绝妙的搭配。

实际上,这种习惯并不是没有科学根据的。蟹虽然鲜美,但是本性属寒,多食容易伤及肠胃,而黄酒有活血暖胃的功效,性温和,因此历来被认为是食蟹时去除寒气的方方法之一。

此外,吃螃蟹时还应蘸着姜末和醋。因为姜具有温中散寒和解毒的作用,醋能祛除蟹内的腥味,而酒亦有杀菌、散寒、促进血液循环的功效,这三者搭配起来可以达到保护肠胃的效果。

大闸蟹虽美味,但也不能贪“多”。在吃大闸蟹时,不应生食,避免食用蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠,忌与茶和柿子同食,孕妇、体寒者不宜吃螃蟹。

(央视网)

营养好但胆固醇高 动物肝脏该不该吃?

说起吃动物肝脏,可以说有人爱来有人怕。爱它的人被其营养价值征服,将其视为“补血明目”好食材;怕它的人则担心肝脏是动物的主要解毒器官,含有很多毒素,吃了与健康不利。那么,动物肝脏到底该不该吃呢?

名副其实的“营养小宝库”

动物肝脏的营养价值的确很丰富,是个名副其实的“营养小宝库”。

首先,动物肝脏富含优质蛋白质,以猪肝为例,每百克含蛋白质19.3克。其次,肝脏含有丰富的铁,每百克猪肝中含22.6毫克,而且主要是血红素铁,容易被吸收利用,经常吃点肝有助于预防或改善缺铁性贫血。此外,肝脏中维生素A含量高,每百克猪肝中高达4972微克,远高于其他动物肝脏。维生素A具有促进生长发育,维持正常视力、防治夜盲症,保持皮肤健康,以及增强机体免疫力等作用。维生素B2在肝脏中的含量也不低,每百克猪肝中含2.08毫克,它参与体内生物氧化与能量代谢,维持蛋白质、脂肪和碳水化合物的正常代谢过程,促进机体的生长发育,维护皮肤和粘膜的完整性。

适量食用动物肝脏利大于弊

动物肝脏的营养价值确实需要被承认,但是其胆固醇含量比较高也是事实,比如每百克猪肝含胆固醇288毫克。虽说新版美国膳食指南取消了胆固醇摄入量,但患有高胆固醇血症及其他相关心脑血管疾病的人还是应该限量食用。

同时,肝脏作为动物的主要解毒器官,某些有毒有害物质可能残留在肝脏中,食用肝脏就会随之摄入这些毒素。给动物过量使用的药物,如抗生素等,也可能蓄积在肝脏中。

说了肝脏的这么多好处和坏处,动物肝脏到底能不能吃呢?答案是能吃,需要适量吃,但不能多吃。吃肝脏的营养收益毋庸置疑,至于其中所含的胆固醇和可能存在的有害物质,只要不大量食用,我们的身体完全有能力处理,无需担心。总体而言,适量食用肝脏利大于弊。

食用肝脏的四大注意事项

动物肝脏吃法儿很多:可炒,可煮,可做粥,可熬汤。熘肝尖、卤猪肝、猪肝粥、炒鸡肝、盐水鸭肝等都是经典美味。但是食用肝脏时也要注意食品安全问题,主要有四点注意事项。

1.要购买新鲜、健康,经检疫合格的动物肝脏。健康的动物肝脏呈有光泽的红褐色,表面光滑,质地柔软。病死的动物或是死因不明的动物的肝脏坚决不能食用。

2.认真清洗,有助于减少残留的有害物质。最好先流水冲洗干净,再用清水浸泡30分钟左右,泡完再冲洗一下。

3.炒熟煮透才能吃。有些人追求口感嫩,肝脏稍微一翻炒就起锅,里面还泛着血丝,这样是不可取的,需要彻底加热才能保证食品安全。

4.食用肝脏应适量。肝脏不宜天天食用,一般人每周吃一到两次,每次一两左右,就可以了。(新华网)

秋季防病增强体质 不妨采用茶疗法



在秋季采用茶疗养生,简单方便,还能较好的预防疾病,增强体质。以下是几种常用的茶疗方法:

姜苏茶:此茶适用于风寒感冒、头痛发热、恶心呕吐、胃痛腹胀等肠胃不舒适型感冒。具体做法是选取生姜、苏叶各3克,将生姜切成细丝,苏叶洗净,用开水冲泡10分钟代茶饮。每天喝2次,上下午各温服1次。

萝卜茶:此茶能清肺热、化痰湿,加少许食盐既可调味,又可清肺消炎。主要选用白萝卜100克、茶叶5克,先将白萝卜洗净切片煮烂,稍微加点食盐调味,再将茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用,

每天2次。

银耳茶:此茶有滋阴降火,润肺止咳的功效。可选用银耳20克、茶叶5克、冰糖20克,先将银耳洗净加水与冰糖炖熟,再将茶叶泡5分钟后加入银耳汤里,搅拌均匀服用。

桂花茶:此茶适用于口臭、风火牙痛、胃热牙痛及龋齿牙痛等。可选用桂花3克、红茶1克或绿茶3克,用沸水适量冲泡,盖闷10分钟后便可随时饮用。

苦瓜茶:此茶有利尿等功效,可把苦瓜去瓤装入绿茶,挂在通风处阴干,饮用时切碎苦瓜后取10克用沸水冲泡即可。

(39健康网)