

美食推荐

糯米鸡



材料:

糯米 3500 克, 精盐 40 克, 面粉 1500 克, 芝麻油 2500 克(耗 750 克), 鲜猪肉 500 克, 胡椒粉 2.5 克, 酱油 250 克, 姜末 25 克, 味精 2.5 克, 葱花 100 克

做法:

1. 将糯米用清水洗净, 放入盆内加水浸泡, 捞出冲洗干净, 入笼蒸熟。猪肉洗净, 切成黄豆大的丁。面粉放入盆内, 加入精盐 10 克, 清水调成面糊。
2. 锅置旺火上, 加芝麻油 50 克烧热, 放入姜末煸炒, 再放入猪肉丁炒至断生出油, 加入精盐 30 克、酱油、葱花、胡椒粉、味精炒 3 分钟, 炒匀盛入盆内, 倒入熟糯米饭拌匀, 搓成每个重约 65 克的糯米块, 放在案板上。
3. 锅置旺火上, 加芝麻油烧至八成热, 放入挂有面糊的糯米块, 炸至糯米鸡呈金黄色时捞出沥油即成。

猪肉炖粉条



材料:

红烧肉、粉条、冻豆腐、白菜

做法:

1. 把粉条剪短冲洗干净。
2. 白菜洗净切成块, 最好菜帮和菜叶分开。
3. 冻豆腐切成块。
4. 锅中加水烧开, 放入粉条烫泡一下捞出。
5. 另起锅加入适量的水, 烧开倒入炖好的肉。
6. 煮 5 分钟后加入冻豆腐和粉条, 转中火继续炖至粉条软烂。
7. 下入白菜帮再炖 2 分钟。
8. 最后下入白菜叶, 调入盐翻炒均匀即可。

冬瓜海带汤



材料:

冬瓜、海带、海米

步骤:

1. 将冬瓜去皮切块然后洗净。
2. 海带用水泡 40 分钟, 切好。
3. 锅中底油, 油热倒入冬瓜和海带翻炒 2 分钟, 放入海米。
4. 如果想多做点汤喝, 可以把冬瓜海带倒入另一个开水的蒸锅里, 大火烧七八分钟, 然后加盐就可以起锅了。

舌尖上的商丘 (126)



浪味虾尾

为了一口钟意的美食, 你是否打破过最长的排队纪录? 昨日, 一位执着的顾客就因一道心爱的“浪味虾尾”, 在寒风中苦等了两个小时, 眼瞅着终于排到了自己, 他脸上露出了久违的笑容。而这一场景就发生在团结东路牡丹苑南门东 10 米的仙外鲜小海鲜店内, 直到晚上 8 点, 老板才得以闲下来喝口热水, 接着又继续接待客人。

说起这道受欢迎的“浪味虾尾”, 它是仙外鲜小海鲜的主打美食, 精选清水养殖、生存力强、肉质紧实鲜美的“盱眙小龙虾”。烹煮前, 虾首先要经过细刷浮尘、去除头污和抽取沙筋三个步骤, 抛弃可能有致癌物

质的虾头部分, 保证虾皮内外干净无渣。其次精选百余种香料进行配比, 辅以大火烹煮, 当虾尾在特制高汤中浸泡后, 浓厚的香辣味会迅速渗透到虾肉内, 一出锅便香飘四溢。

看着盘中诱人的“浪味虾尾”, 小编以最快的速度将它剥壳去皮放入口中, 一股鲜香麻辣的味道瞬间占据了整个味蕾, 口口浓醇, 虾肉劲道, 让人欲罢不能。而相比一般“整只小龙虾”, 仙外鲜的虾尾去粗留精, 余下的虾肉更干净劲爽。由于是整只鲜活小龙虾剥离而成, “浪味虾尾”能做到神奇的“金蝉脱壳”, 即虾肉可以轻松完全脱离虾尾外壳, 不用干着急咽口水, 就能轻松入口。



“我是个专业吃货, 所以对美食这方面特别挑剔, 像仙外鲜这样的小店, 味道可以做到如此棒, 等两个小时绝对值得。”还没下班就提前来排队的小伙陈一松说, 遇到了仙外鲜, 你等待任何一道菜都值得。

仙外鲜小海鲜除了“浪味

虾尾”外, 还有盘丝田螺、劲爆花蛤、动感蟹钳、翻爽麻牛、一品鲍鱼等十几种特色海鲜。只要您一个微信或电话, 专业的外送团队就会准时送到家中, 同时还会细心体贴地为亲备上纸巾和牙签, 让您整个就餐过程吃得无忧无虑。

文/图 晚报记者 杨雪

寻找商丘美味
就在《舌尖上的商丘》

本活动不收任何费用
美食热线: 15938397770

科学饮食

久煮的火锅汤伤身?

牢记 5 点吃火锅不用怕



很多人听说, 火锅汤不能喝, 其中含有毒物。有些朋友问, 是什么时候不能喝呢? 刚煮的也不能喝吗? 煮久的汤一点都不能喝吗? 这个问题, 关键还是要数据说话。火锅汤中的危险, 除了让痛风病人担心的嘌呤类物质, 还有亚硝酸盐和亚硝胺类。

我找到了一篇国内的研究论文(作者:王苏雯, 题目:火锅烹调过程中亚硝酸盐的调查, 发表于《上海预防医学杂志》), 研究人员测定了 4 种火锅汤中亚硝酸盐含量的变化。测定时共采集 4 个点的数据, 即开始吃时, 及涮各种食品后 30 分钟、60 分钟和 90 分钟时。

测定结果发现, 随着测定时间的延长, 涮锅汤中的亚硝酸盐含量的确是在不断上升的。到 90 分钟用餐结束的时候, 酸菜汤底的上升倍数最多, 为 9.83 倍, 海鲜汤底也较高, 为 7.06 倍。骨头汤底和鸳鸯汤底的上升幅度小一些, 分别为 2.88 和 3.05 倍。

从亚硝酸盐的含量来看, 开始时的汤底浓度相差不大, 在 1.3~1.8 毫克/升。但随着涮锅时间的延长, 亚硝酸盐含量差异越来越大。酸菜汤底的最终含量高达 15.73 毫克/升, 海鲜汤底也达到 12.70 毫克/升。所以说, 煮时间太长的涮锅汤不利健康, 这种说法是有依据的。

如果喝这样的汤, 会发生亚硝酸盐中毒吗? 按照最高的 15 毫克/升来算, 如果喝 2 小碗(400 毫升)的汤, 摄入的亚硝酸盐为 6 毫克。加上所涮食物中的数值, 应当也不会超过 20

毫克。这个数值还不足以令大多数人发生亚硝酸盐中毒, 因为亚硝酸盐中毒的剂量通常在 200 毫克以上, 但这并不意味着不会给人体带来不良作用。在火锅汤中, 氨基酸和胺类物质的含量是比较高的, 它们在加热条件下可能与亚硝酸盐合成亚硝胺等致癌物。虽然汤中的亚硝胺含量没有测定数据, 但它的存在仍然令人担心。如果经常吃这样的涮锅汤, 不能排除其促进消化道癌症发生的风险, 所以久煮的火锅汤还是少喝为宜。

怎样吃火锅既饱了口福又

不伤身呢? 下面, 给火锅爱好者提供几个忠告:

1. 酸菜和海鲜本身富含亚硝酸盐, 用它们做汤底时, 亚硝酸盐含量特别高。相比而言, 清汤、骨头汤、鸳鸯汤等比较安全。

2. 涮酸菜、海鲜类高亚硝酸盐的食品后, 喝汤时应更加小心。

3. 如果要喝汤, 不宜在涮锅结束的时候喝, 在涮锅开始之后半小时内喝最放心。

4. 吃火锅时, 多涮新鲜蔬菜, 可以减少亚硝酸盐合成亚硝胺类致癌物的危险。过多的蛋白质会增强致癌物的作用。蔬菜不宜久煮, 最好能早一点放入汤中, 而不是等汤里亚硝酸盐含量已经很高的时候。

5. 一餐吃了涮肉之后, 下一餐一定要清淡一些, 多吃粗粮、豆类、蔬菜, 尽量补充有利于预防癌症的膳食纤维、维生素 C 和抗氧化保健成分, 做到饮食平衡。

(范志红)