

## 烹饪技巧

## 清炒金针菇

金针菇含锌量比较高,有促进儿童智力发育和健脑的作用。金针菇能有效地增强机体的活性,促进体内新陈代谢,有利于食物中各种营养素的吸收和利用,对儿童的生长发育也大有益处。经常食用金针菇,不仅可以预防和治疗肝脏病及胃、肠道溃疡,还适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用,这主要是因为它是一种高钾低钠食物。

主料:金针菇300克。

步骤:

- 1.金针菇去掉根部,洗净挤干水分,红椒、青椒洗净。
- 2.红椒、青椒分别切细丝,大蒜切片。
- 3.蚝油加酱油和一勺水混合成调味汁备用。
- 4.锅内放油,下大蒜爆香。
- 5.加入青椒、红椒翻炒几下,加金针菇翻炒断生。
- 6.加调味汁和盐翻炒均匀即可。

注意事项:

金针菇要炒熟,如果炒不熟会对身体有害。金针菇性寒,脾胃虚寒、慢性腹泻的人应少吃;关节炎、红斑狼疮患者也要慎食,以免加重病情。(卢伟)

## 拔丝香蕉

食材:香蕉600克,玉米粉60克,面粉12克,鸡蛋清60克。

步骤:

- 1.将香蕉剥去皮,切成滚刀块,放在面粉上滚蘸一层。
- 2.把鸡蛋清倒入玉米面中,搅和成糊。
- 3.把植物油倒入炒锅中,旺火烧至七八成热,把裹好面粉的香蕉再裹上一层蛋清糊,一个一个地放入油中浸炸,炸成浅黄色后,捞出控净油。
- 4.炒锅留点底油,放入白糖炒至金黄色,大泡变小泡,最后颜色加深可以拔丝时,倒入香蕉块和青红丝,快速翻均匀,盛入预先擦好一层油的盘中,码摆整齐即成。(君君)

## 舌尖上的商丘

联手一家人餐饮文化连锁有限公司  
打造餐饮美食文化

寻找商丘美味就在《舌尖上的商丘》

美食热线:13781400267



记者上大学时最喜欢吃的早餐是学校门口卖的油馍头,一碗八宝粥和5毛钱的油馍头,再搭配一份店家免费赠送的凉拌海带丝,就能吃得饱饱的。现在生活

条件好了,油炸食品已不再得到大家的青睐,但有时想起多年前的油馍头,外皮金黄酥脆,里面松软可口,面香味十足,还是觉得偶尔尝

## 香酥油馍头

一次特别过瘾。

在睢阳大道与香君路交叉口向北100米路西,有一家名为“北舞渡闪保民胡辣汤”的早餐店,里面的胡辣汤、煎包都很不错,但记者觉得这里的油馍头特别有以前的味道。

每天早上,这家店都会迎来不少食客,高峰期还需要等位子。为了有序管理,来吃饭的市民首先要交钱买卡,然后将对应价格的卡片交给窗口服务人员,就可以按照顺序等待了。热腾腾的油馍头一出锅,服务员就会用秤快速称出顾客所需要的量,由于常年做这项工作,他们的速度可以说让人眼花缭乱。转眼之间,一份黄澄澄的油馍头就拿在手上了。

油馍头和油条虽然在用料、制作方法上差不多,但它的形状不规则,大小也不同,而且,由于接触油的面积大,它更加酥脆,口感更好,吃起来也更加方便。用筷子夹起一个油馍头,能感觉到它的外皮是硬硬的,轻轻咬下一块,被封裹在里面的热气一下子冒出来,在清冷的早晨食用它是再合适不过了。咬在口里,外皮“吱吱吱”作响,又

香又脆,而里面却是暄软的白面,有许多小孔,撕开来会分成细细的面丝,一看就知道十分筋道。品起来,这些发面是有甜味的,而且有浓浓的面香味。不需要任何配料,只吃油馍头已经十分可口了,如果与这里的胡辣汤搭配,更是口感丰富。

营业员告诉记者,这里的胡辣汤肉烂汤鲜,香辣绵口,里面除了牛肉之外,还有面筋、粉丝、花生米等配料,喝起来黏糊糊、辣滋滋的,再放点醋,酸中透辣,辣中有酸,这时把口感十分纯粹的油馍头放入胡辣汤中,油馍头吸收了汤汁,滋味更加美妙。在冬日的清晨喝一碗胡辣汤,吃上几个油馍头,身上暖了,胃口也开了。口味较淡的市民朋友也可以买一碗细腻、清淡的豆腐脑就着香浓的油馍头吃,油馍头中和了豆腐脑的微微苦涩感,也是很多人的最爱。

虽然现在与十多年前相比物价有所上涨,但油馍头还是那么实惠,每人一两块钱足能吃饱。吃不完的油馍头可以带回家,即便凉了也不会变软而塌下去,还是一样香脆。由此可见,油馍头实在是一种十分亲民的小吃,值得大家都来尝一尝。

文/图 京九晚报全媒体记者 戚丹青

## 孕妇冬季进补, 这些食物养胎不上火

冬季是人体进补的最佳时期,尤其是对孕妇这种急需营养的人。所谓进补是指在冬季通过食物或药物的补充,将身体调理好。冬季消耗的热量,孕妇应适当补充一些营养,提高免疫力,满足宝宝和自己的需要。不过有4点需要注意:①切忌乱用食材,要适量;②药补不如食补,温性为主;③营养均衡最重要;④吃火锅要适量,食材要煮熟。

1.羊肉

羊肉属于热性食物,冬天气温下降,孕妇很容易感到冷,会有手脚冰凉的情况,而且怀孕期间容易疲劳,体虚无力,做一点羊肉饺子吃或做一碗羊肉汤喝都能给孕妇安神补气。在大冬天,孕妇喝上一碗香喷喷、热气腾腾的羊肉

汤,真是一件幸福到骨子里的事情。提醒:做羊肉时要把肉煮熟煮透,以达到杀菌的效果。

2.牛肉

牛肉的营养价值很高,它能给孕期女性提供胎儿生长发育所需要的蛋白质、脂肪、维生素及各种微量元素,还能预防孕妇缺铁性贫血症,增强孕妇的免疫力。

建议:孕妇一周吃一两次牛肉为佳,最好吃瘦牛肉,营养价值会更高。

3.鱼肉

鱼肉富含优质的蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素D、钾、钙、锌等,这些都是胎儿发育的必要物质。另

外,多吃鱼肉还有利于胎儿的视力发育,能使婴儿的眼睛更加明亮。有科学家对8000名妇女孕期的饮食习惯进行了研究,结果发现,经常吃鱼的孕妇发生早产的概率较小。统计数字表明,从来不吃鱼的孕妇早产率为7.1%,而每周至少吃一次鱼的孕妇早产率只有1.9%。

4.黑米

黑米富含蛋白质和17种氨基酸,其中赖氨酸、精氨酸含量是白米的3倍。黑米的铁含量是普通大米的6倍,可以补血。中医认为,黑米有开胃、健脾、暖肝、明目、活血等功效。黑米的吃法以煮粥为佳,也可以蒸着吃。(综合)



梁庄治不孕现已入驻商丘 更名为 商丘新希望

愿每个家庭 拥有孩子的笑 拥有完整的家

送子热线:0370-2626662

13569319769

13037533547

地址:商丘市归德路宇航路交叉口向东100米

广告