

莴苣虽好 不可多吃

莴苣,又名春菜。中国、人往往煮熟后食用,在西方文化中人们往往放在沙拉、汉堡包等食品中生食。在香港,为了跟西生菜区分,莴苣又称为唐生菜。

莴苣中碳水化合物的含量较低,而无机盐、维生素则含量较丰富,尤其是含有较多的烟酸。烟酸是胰岛素的激活剂,糖尿病人经常吃些莴苣,可改善糖的代谢功能。莴苣中还含有一定量的微量元素锌、铁,特别是莴苣中的铁元素很容易被人体吸收,经常食用新鲜莴苣,可以防治缺铁性贫血。莴苣中的钾离子含量丰富,是钠盐含量的27倍,有利



于调节体内盐的平衡。对于高血压、心脏病等患者,具有促进利尿、降低血压、预防心律失常的作用。

又有研究发现,莴苣中含有一种芳香烃衍生物,能够分解食物中的致癌物质亚硝胺,防止癌细胞的形成,对于消化系统的肝癌、胃癌等,有一定的预防作用,也可缓解癌症患

者放疗或者化疗的反应。

多数人喜欢用莴苣清炒,将莴苣切粗条,放入少许蒜片,勾少许淀粉刮浆,莴苣碧绿青翠,晶莹透亮,口感清脆,味道清淡,非常适合老人。

现代医学研究发现莴苣中的莴苣生物对视神经有刺激作用,所以过多地食用莴苣,会发生头昏嗜睡的中毒反应,导致夜盲症或诱发其它眼疾。多食莴苣引起的夜盲和眼疾只须停食莴苣,几天后就会好转。因此,莴苣不宜一次性多食,而应适量地食用,如此才能起到健体防病及辅助性治疗的作用。

据美食网

白茶,你储存对了吗

茶友买白茶可以边饮边存,这样,平时可以喝到新的白茶,若干年后又可以品尝地道的、纯正的老白茶;对老白茶有特殊挚爱的茶友,选择收藏老白茶,平常既可喝到地道的老白茶,若干年后老白茶增值空间很大。

但是,近来许多茶友反映,白茶储存后并没有达到理想效果,有的甚至变质了,如何存白茶成为茶友们关注的重点。根据白茶的特征,教你怎样存储白茶。

影响白茶储存的因素

白茶的质量,储存的温度、湿度、光照、氧气、异味气体、微生物等是影响白茶储存的因素。

打铁还需自身硬,白茶品质至关重要。白茶的含水率对储藏过程影响很大。茶叶含水量超过7%时,茶多酚等内含物变化加速,若要长期储存白茶,白茶含水率最好在5%以下。实验表明,白茶含水率在12%以上时,霉菌孢子生长迅速,茶叶容易发霉



变质,不管你的存储条件如何,都不能长期保存。因此,购买白茶一定不能贪图便宜,购买没有生产资质、无生产条件,含水率很高的白茶。

白茶应常温保存

白茶储藏环境的温度在一定程度上对白茶的色、香、味、形的品质变化有很大的影响。常温下保存白茶,促进白茶内含物的转化,可获得老白茶的显著陈韵,感受老白茶的陈香、滋味的醇厚感。因此,白茶不能在低温状态下保存,按照绿茶、乌龙茶的存茶方式,把白茶置冰箱内存储是错误的。高温

对白茶有很大影响,存放白茶的温度要控制在32摄氏度以下,最佳温度在25摄氏度以下。

密封储存白茶基本手段

储藏白茶一定要密封,密封是为了避光,少与空气的氧气接触,减少吸收空气中的水分,防止异味气体吸入。

光照违背了白茶储藏的自然存放和缓慢氧化的原则,光照会影响白茶的品质,白茶中的一些色素和脂类物质因光照而加速物质转化,形成具有日晒味的丙醛、戊醛、戊烯醛等物质,干茶色泽因内含色素的氧化作用产生变化。

白茶满披白毫,吸附性强,极易吸附异味气体而影响其品质。白茶的储藏环境必须无异味物质存在。

白茶如果不断地与空气接触,会与空气中的氧结合而发生氧化反应,促使茶多酚中的儿茶素及维生素C加快转化,使汤色加深变红,茶叶失去鲜爽味。实践证明,在高温无氧的条件下储藏,虽外观发生褐变,但内质变化不大。

白茶保存用纸箱包装的,内包装最好用2层,用塑料膜和锡箔纸包装茶叶,纸箱周边再用胶布封紧;外用木箱包装的同样处理。散茶存储可使用密封性好的瓷器,也可用马口铁直接用纸张衬底,装满茶叶,使用瓷器和铁罐存放散茶,避免压碎。

禹艳涛



蒜香羊排



用料:

羊排480克、植物油300毫升、老姜1块、大蒜15瓣、小葱2颗、小米椒5个、生抽2小勺、老抽1小勺、蚝油2勺、料酒1勺、胡椒粉1勺、盐1勺。

做法:

1.羊排洗净;大蒜,老姜分别切粒;小米椒和小葱用厨房剪刀分别剪成小圈。羊排用清水浸泡30分钟,中间换一次水;羊排洗净,沥干水分;调入生抽、老抽、蚝油、料酒、胡椒粉、盐、姜末;搅拌均匀后,腌制4个小时以上。

2.炒锅烧热,倒入适量植物油,再次烧热;将羊排放入锅里炸至金黄;炸好的羊排捞出;另起油锅;放入蒜粒炒出香味。放入炸好的羊排翻炒。放入小米椒,葱花,翻炒均匀,关火,盛出。

烹饪技巧:

1.调料可根据个人口感调整;
2.羊排腌制时,调料要一次加足,后面不会再调味了;并且腌制时间长一点,更易入味。

据美食网



黄豆的功效

黄豆的食疗保健作用不管从中医的角度还是西医的角度都备受推崇,中医认为黄豆味甘,性平,不温不燥;能健脾利湿,益血补虚,解毒。对于脾胃虚弱者,消瘦少食者,或湿痹拘挛、水肿、小便不利者皆有良好的疗效。

西医认为黄豆含优质蛋白质是自然界少有的,含有完全蛋白的食物,其含有人体所需的八种必需氨基酸,对于人体补充蛋白质来讲尤为有利,因为它不含胆固醇,不像动物蛋白质,人体在补充时难免会同时补进去一些胆固醇,而食物胆固醇过高是人体心血管病的一大危险因素。此外,黄豆还含有十分丰富的生物活性物质,如大豆异黄酮、皂甙等这些活性物质对于维持人体健康起到不可或缺的作用,如大豆异黄酮是雌激素的前体,对于减缓更年期女性的不适感具有良好的效果。

黄豆虽好但是如何食用确实一门学问,黄豆属于高蛋白食物,约含蛋白质35%,但是这些蛋白质绝大部分都存在于黄豆的细胞内,有一

定生物学知识的人都知道,植物细胞和动物细胞的区别之一就是看细胞有没有细胞壁,有细胞壁的就是植物细胞,反之就是动物细胞,这些丰富的蛋白质就被黄豆细胞的这层细胞壁紧紧地裹在里面,因为人体无法消化细胞壁,所以蛋白质就很难被人体所吸收利用。

人们在烹饪和咀嚼黄豆时,只有一部分细胞壁被破坏而将蛋白质释放出来,还有很大一部分仍然被细胞壁的“怀抱”里,最后绝大部分都变为粪便排泄出去了,把黄豆做成豆腐,就是其中一个提高黄豆利用率的好方法,大豆经过研磨后细胞壁被充分破坏,蛋白质也就自然而然地被释放了出来,如此人体对于其蛋白质的消化吸收率就大幅度提高,吸收率由原来的50%左右提高到90%左右,这可以说大大地提高了黄豆的营养价值。

据美食网

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌
漯河旗舰店
白茶始祖 传世经典
Lv Xue Ya
一年茶 三年药 七年宝
地址:海河路39号 电话:0395-3386888