

小龙虾,你吃对了吗?



资料图片

见习记者 姚晓晓

炎炎夏日,又到了吃小龙虾的季节。虽然吃了这么多年的小龙虾,但如何挑选小龙虾,如何吃小龙虾才最省力,你真的了解吗?

6月26日上午,记者在市区一餐馆采访了有多年制作小龙虾经验的厨师黄先生。黄先生告诉记者,想要把小龙虾做得好吃,首先要有好的食材。

在选购小龙虾的时候,一定要注意小龙虾是否新鲜,以及干净程度和大小。“判断一只虾干不干净,得看虾鳃够不够白。因为鳃是小龙虾的呼吸器官,水里的杂质都要经过鳃的过滤。养在浅水区的虾因为水中杂质比较多,鳃都会发黑,而只有在深水湖中养殖的虾才会拥有干净的鳃。”黄先生说道。

小龙虾的新鲜程度也是黄先生非常关注的一个问题,

“新鲜的小龙虾虾身饱满,肉质有弹性;而冰冻虾则虾身发皱,口感发面”。

吃了这么多年小龙虾,相信你还不知道龙虾也有公母之分吧。相比而言,公虾的钳子略大,腹部有较硬的小腿;母虾的尾部较大,腹部没有较硬的小腿。等到8月份的时候,公虾的黄比较多,而母虾的籽比较多。

“吃小龙虾的时候虾黄一定要吃,虾黄含有大量人体必需的蛋白质、脂肪、磷脂、维生素等营养素,营养丰富,是虾身上最宝贵的地方”,不过黄先生也提醒市民虾头前部的胃囊是不能食用的。

同时,黄先生也为爱吃小龙虾的“吃货”们介绍了一套剥虾攻略:“吃小龙虾的时候,捏住虾尾轻轻一转,虾黄和虾尾就可以轻松剥出了,将虾尾的壳捏过后,剥起来就容易多了”。另外黄先生也提醒大家,捏的时候要小心,不要被虾壳弄伤手指。



品茗识茶

提取物广泛应用 健康功效明显

白茶发展前景不容小觑

为及时掌握中国白茶产销动态,研判发展趋势,指导行业产销工作,推动茶行业供给侧改革,促进白茶产业的持续、健康、可协调发展。近日,中国茶叶流通协会对国内白茶各产销区开展了重点调研,并结合相关部门的数据,形成《2017中国白茶产销形势分析报告》。

2016年行业热点

2016年,全国白茶各主产区政府都在大力推动茶旅结合。主要做法:一是举办各种文化活动,如福鼎市举办了第二届茶旅文化节、“太姥山金秋茶会”和以“白茶大爱·感恩行孝”为主题的第二届“敬仰太姥”孝文化节等活动,吸引了大量外地游客;二是建立茶庄园,逐步完善茶旅结合的新兴产业链,很多茶企大力开发集茶叶采摘、加工,茶艺表

演和旅游购茶为一体的特色茶庄园旅游、生态观光游和休闲体验游,经济效益和社会效益十分可观,发展前景十分宽阔。

同时,科技兴茶持续推动着白茶产业发展。各主产区政府不断加强与科研院所的合作,实现产学研一体化,积极实施知识产权保护战略,深挖白茶保健、饮用价值的科研项目开发和应用。白茶提取物也被越来越广泛地应用到医药、化妆品、食品等领域。

2016年,全国茶叶内销被动存量仍在加大,但增幅明显减缓。据我会调查估计,目前全国茶叶的库存量接近80万吨,其中多为云南普洱茶和安化黑茶。由于白茶具有可陈放的特点,且老白茶具有较为明显的健康功效,因此全国白茶的存量不断增多。以福鼎市为例,2015年福鼎市白茶库存量陡增,比增24.5%;2016年,

各企业主动调整发展方向,库存量增长趋势明显放缓,比增3.7%;2017年春季,由于茶青价格增幅大幅超过历史同期,倒逼许多中小型企业减少库存,预计2017年白茶库存量增长仍将继续放缓。

从目前总体来看,全国白茶库存仍属于良性库存范畴。

2017年全年展望

受异常天气影响,白茶主产区春茶开采时间推迟,高等级芽茶减产,致茶青价格上涨。据福建省的资料显示:2017年,福建白茶产区因气候原因导致大规模开采比往年推迟了近10天~15天。茶青价格总体比去年上升30%,其中:白茶类的福鼎大毫、福鼎大白单芽均价每公斤180元,一芽一、二叶每公斤60元~80元,比去年增长30%~40%。

清明后,各地天气晴好,加之茶园管理能力与机械化水平的提升,故白茶总产量依旧保持增长;一产产值继续提升,预计可突破28亿元;茶叶质量有所提高;白茶在六大茶类中的占比继续稳定在1%左右。同时,白茶销量持续稳增,内销市场占比变化小;出口稳定增长,量价变化不大;产业投资渐增,社会资本逐渐入驻白茶产业,政府已将白茶小镇的建设列入日程,其发展前景不容小觑。

晚综



不时不食 夏日苦瓜顶呱呱

夏季天热气躁,饮食应该以清淡为主,也就是多吃蔬菜瓜果,而苦瓜正是这菜中的“君子”。它不但能消暑泻火、清心明目,还是具有“全方位”营养价值的长寿食品,所以,苦瓜应该是夏季蔬菜瓜果的首选。本期,为大家带来两种不同的,以苦瓜为主角的菜品,快点学起来吧!

老干妈炒苦瓜

材料:苦瓜1根,五花肉100克,老干妈豆豉酱、洋葱、红辣椒、大蒜、油盐各适量。

做法:

- 1.苦瓜切片,加入适量的盐,去除部分水分。
- 2.五花肉片下锅翻炒。
- 3.翻炒变色,表面焦黄且微微出油后加入老干妈酱。
- 4.老干妈酱均匀的裹在肉片上后下入洋葱片翻炒。
- 5.洋葱香味出来且微微发



- 软后,加入少量的盐调味。
- 6.加入腌制的苦瓜和蒜瓣、红辣椒。
- 7.翻炒2分钟出锅即可。

小窍门

- 1.苦瓜先撒点盐腌制一下,再挤出部分水分。
- 2.先炒五花肉,炒至表面微微焦黄且出部分油脂时再加入老干妈酱煸炒。
- 3.加入点洋葱炒味道更

香,洋葱微微发软后下入腌制好的苦瓜。

4.炒制过程中无需加水,五花肉和老干妈酱中都含有油脂,蔬菜中也含水分,这样干炒的味道更香。

苦瓜煎蛋



材料:苦瓜1根,鸡蛋2个,花生油1勺,盐适量。

做法:

- 1.用筷子将苦瓜瓢掏出,横切薄片后,放清水加盐浸泡10分钟去一些苦味。
- 2.倒掉盐水,清水冲洗一遍。
- 3.加入鸡蛋和适量盐,用筷子搅拌均匀。
- 4.煎锅放油烧热,倒入苦瓜鸡蛋液,摊匀。
- 7.一面凝固后,翻至另一面煎熟即可。

晚综

小窍门

- 1.空腹不宜吃。苦瓜有一定降低体内血糖的作用,人在空腹状态吃苦瓜会使血糖更低,导致低血糖。
- 2.脾胃虚寒慎食。有些人脾胃比较虚寒,一吃冷食就容

易造成腹泻,平时大便稀溏色淡,这类人不太适合吃苦瓜。

3.经期少吃。苦瓜苦寒,性收敛,寒凝使血行减慢,所以,经期的女性应少吃苦瓜,以免影响月经的顺畅。



您是“食尚”达人吗?您有独特的美食心得吗?或者您有什么拿手好菜?抑或对美食有着特殊的情愫?

《天下美食》版面拟推出《我家私房菜》栏目,意在发现家庭美食,为喜欢烹调且擅长做菜的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃,或者身边有爱做菜的朋友,都可以来告诉我们。我们将走进社区,走进您家,寻找您或您身边的烹饪达人,寻找特色私房菜。

享受美食,享受生活!如果您足够有“料”,就来接下我们的征集令吧!联系电话:15139550001(记者姚晓晓)

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