

玉米吃法花样多



资料图片

□见习记者 姚晓晓

虽然还是夏天，可种植较早的玉米已经成熟，市场上也时常飘过煮玉米的清香。随着生活水平的提高，人们吃玉米的花样也越来越多，不仅有煮玉米，还有烤玉米，炸玉米等。那么，您最喜欢的玉米的哪种吃法呢？7月2日，记者随机采访了几位市民，来听听他们怎么说。

家住市区嵩山路的陈女士今年59岁，说起玉米，对她来说最熟悉的就是玉米饼子了。

“那时条件不好，没有那么多小麦面，所以就经常吃玉米面，不是喝玉米糊糊就是吃玉米饼。”陈女士告诉记者，她最喜欢吃的玉米饼是掺了小麦粉的玉米饼，“刚出锅的玉米饼，颜色金黄金黄的，吃起来甜甜软软，有时母亲会在和面的时候加入鸡蛋，因为很少吃带鸡蛋的饼子，所以每次拍这样的饼子我和弟弟们就会围在灶台边，等着吃热乎的玉米饼。”陈女士笑着对记者说。

今年35岁的周先生提起玉米，就不得不说爆米花。“爆

米花，都吃过吧！我好几个朋友只知道爆米花好吃，你问他用啥做的？他直接回复：粮食做的呗……废话，粮食做的还用你说？是玉米做的！”周先生笑着说。

爆米花用的玉米要求绝对干燥，刚刚从田里拉回来的玉米湿度太大，你就只是听到炉子里噗噗响，玉米干脆却爆不起来。

“玉米收获后，我们就惦记着爆米花了，大家一起围着个黑炉子，眼睁睁等着‘砰’的一声响，出锅，然后一群孩子分而食之，别提有多开心了！”周先生说道。

对于大部分人来说，水煮玉米应该是最熟悉不过的了。一些人喜欢一次性买很多玉米，放在冰箱里，想吃时再拿出来，但又会担心，放久了口感会打折扣。

其实，冷冻过的玉米，经过适当的处理，味道还是很鲜美的：将玉米从冷冻室取出后，直接剥掉最外侧的厚皮，留最内层的薄皮。用清水冲洗干净，放入锅中，再倒入冷水，没过玉米表面。带着薄皮煮，可以保存下来一种独特的谷物清香，且更易煮熟。



美食·DIY

炫酷冰饮 和夏天更配哟

柠檬、薄荷、蓝莓和草莓的搭配，组成了一款怡情有趣的高颜值冰饮。令普通冰水别有一番清凉甜美的口感。



材料：纯净水500毫升，蓝莓15粒，薄荷叶15片，草莓4个，柠檬半个。

做法：

- 1.取小巧的薄荷叶、草莓和柠檬切小片。
- 2.每个冰格中放入薄荷

叶、蓝莓、草莓和柠檬片，倒入纯净水，放进冰箱冷冻室。

3.待冰块冻结实后，就可以倒上苏打水或矿泉水，享受一杯带有水果和薄荷香气的冰饮了。

晚综

■小技巧

柠檬、薄荷、蓝莓和草莓的味道在冰块的冻结过程中会自然地释放出来，令普通冰水别有一番清凉甜美的口感。



感受白茶 共享健康

根据联合国人口基金会的数据，世界人口在2014年达到77亿人，世界上共有224个国家和地区，其中国家为193个，地区为31个。目前全球有160多个国家与地区近30亿人喜欢饮茶，也就是说每4个国家和地区中就有2个国家和地区喜欢喝茶，每5个人里面就有2个人喝茶。

在2015年，中国的茶叶的总产量为198万吨，茶叶的产量为世界第一，占全球茶叶产量的39.4%。中国是茶的故乡，也是茶文化的发源地。中国茶的发现和利用，在中国已有四五千年的历史，且长盛不衰，传遍全球。

茶能够减缓衰老。中国医学院曾经做了一份百岁老人的调查，发现超过4成的百岁老人都很喜欢喝茶，并且每天都喝茶，喝茶成了他们生活中不

可缺少的一部分。长寿机构将那些长期喝茶的百岁老人称为“茶寿”。茶能抗氧化是日本人研究出来的，在1999年日本人研究发现茶叶中的茶多酚有很好的抗衰老效果，是很多抗衰老药物的7倍。

除了衰老，白茶对慢性糖尿病还具有显著疗效。我国泉州市人民医院用“宋茶”（70年以上的陈年白茶）治疗糖尿病，有效率达70%。这就在于白茶中的多酚类和酯类、有促进胰岛素合成的作用；儿茶素中的多糖类物质，有去除血液中过多糖分的作用。茶多酚对人体的糖代谢障碍具有调节作用，能降低血糖水平，从而有效地预防和治疗糖尿病。当然，普通茶叶也有效，也还可以加进其他药物。

同时，茶叶中含有一种特殊的化学物质叫烷基胺抗原，

这种物质也存在于某些细菌、肿瘤细胞、寄生虫和真菌中。美国的研究人员研究了抗原对免疫系统中的伽玛-德尔塔（gamma-delta）T细胞的影响。这类细胞被视为抵抗细菌和病毒感染的第一道防线。而茶叶中也含有大量的氨基酸，这些都是人体提高免疫力的坚强后盾。

经常喝白茶，还能预防脑血管病。浙江医大的一位著名教授说：高凝状态是血栓形成的重要条件，而白茶具有抗凝和促进纤溶作用，能改变高凝状态，且没有一般抗凝药物的副作用，对增进健康和预防疾病具有显著作用。

喝茶是中国人自古就有的习惯，也已经成为一种文化，而且喝茶的确有不少的好处。有一份英国的最新研究又指出，每日适当喝茶可以有效预防中风和一些心脏病。之所以说喝茶可以减少患心脏病风险，主要是因为，喝茶可以有效防止血栓的形成，这在很大程度上降低了心脏病的发病率。

另外，喝茶对身体的益处主要决定于茶叶中所含的抗氧化剂例如类黄酮等物质，这些物质对于预防心脑血管疾病有非常大的作用。因此，常喝茶是有益健康的。

晚综

低脂低负担

黑芝麻酱牛奶冰淇淋



买了蜂蜜芝麻酱没地儿用？馋冰淇淋又怕长胖？让这款低热量低负担的冰淇淋陪你度过炎热的夏天吧！

材料：蛋黄3个，牛奶250ml，砂糖、黑芝麻酱各适量。

做法：

- 1.牛奶用奶锅小火加热至边缘冒出小泡关火。
- 2.蛋黄加砂糖打发至乳白色。
- 3.将加热好的牛奶少量多次倒入蛋黄糊中，每次搅拌均匀后再加下一次。
- 4.将牛奶蛋黄混合物倒回

奶锅中，小火加热并用刮刀不断搅拌，气泡大致消失且混合物成糊状时停止搅拌，等到锅底冒小泡时就可以关火了，注意一定不可以煮沸。

5.过筛至一个深一点的盆中，隔冰水迅速降温，加黑芝麻酱搅匀，冷却后可以冷冻半小时取出，再用电动打蛋器高速打发2分钟成冰淇淋浆，放冰箱冷冻即可。 据《姑苏晚报》

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



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）