

# 自制鸡肉松 好吃又营养

□见习记者 姚晓晓

随着婴儿食品种类的增多,市场上各种婴儿辅食鱼龙混杂,很多家长都不知该如何选择。家住市区长江路的秦女士为了给孩子提供放心的婴儿辅食,经常在家里给宝宝亲手做辅食。8月14日上午,记者来到秦女士家里,来看看她为孩子准备了什么辅食呢。

刚来到秦女士的家里,一股淡淡的香味便扑鼻而来,“这是刚煮好的鸡腿肉,准备给孩子做肉松用的。”秦女士端出刚出锅的鸡腿肉,用筷子剥去鸡皮,然后用手撕下一条条黏在一起的瘦肉,接着放入盘中,开始准备做肉松了。

只见秦女士先开火将平底锅内的水分烤干,然后倒入少许橄榄油和撕好的鸡腿肉,开小火开始翻炒。“一定要把肉按照肉的纹路撕成很细的丝状,也可以将肉放入保鲜袋中,用擀面杖压碎,待微凉后用手搓碎。”秦女士边翻炒边给记者介绍。

大约过了10分钟,肉丝已经炒至蓬松的状态,“肉丝冷却后再放入料理机中打碎。”秦女士说道,“由于我家宝宝才10个月,所以辅食要求的比较精细,如果孩子比较大了就可以直接用手搓散,那样口感会更好一些”。

接着,秦女士将打碎的肉丝放入锅中不停地翻炒,直至金黄,既美味又营养的肉松就

做好了。“我家宝宝现在还不吃调料,所以这次做的是不加盐的。如果是稍大一点的孩子吃,可以适量放入盐调味,平时吃粥或是吃面的时候加入适量,既有营养而且容易消化。”



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001



品茗识茶

## 白茶:茶族里的自然主义者

茶的世界丰富多彩,精深而繁复,几乎没有人能够抗拒,除非他作为一个局外人,视而不见。但是,那样也就算不上接触。

六大茶类,神采各异,如果黑茶是古典主义,需要文火慢熬,浓厚的茶汁精华才能缓缓渗出;红茶是浪漫主义者,需要那种颇具迷醉气息的高脚杯来衬托;绿茶和白茶便是地道的自然主义者。尤其是白茶,更少人工痕迹。不炒不揉,完全是自然的造物。

在白茶的品类系统内,各有千秋。白毫银针则是白茶家族的极品。望着杯内上下翻滚的茶芽,会令人不禁陷入沉思。这银毫满披的灵芽曾经历过多少风雨。那些风雨的沧桑味道又最大限度地进入了我们的味蕾,丝毫不会衰减。不像那些经过蒸揉和发酵作用的茶类,我们可以通过品饮来想象那种疏朗的山野之气。

冈仓天心在《茶之书》里将历史上的饮茶法做了美学意义的描述,比如,唐代陆羽倡导的煎茶法是古典主义,宋代的点茶法是浪漫主义,明代兴起的泡茶法,则是自然主义。好茶,要有合适的饮用方法。身轻如燕的白茶大概最适合自然主义的撮泡法,无论是白牡丹,寿眉,还是白毫银针。在落日西沉的午后,大地上的喧嚣都已经隐去,泡上一杯白茶,默默品啜,或构思明天的工作,或遥望局促的都市。

自然主义是一种理念。用

在文学批评上,那是要倡导一种贴近自然的文艺观。正如美国作家梭罗的《瓦尔登湖》,记录着尚未被人类工业文明染指的世界。这与白茶的性情何其相像?当然,和读书一样,饮茶也是非常私密和个人化的审美活动。读书读到哑然失笑,或止不住发自内心的狂喜,这是因为你心灵的频率和书中的描述达到了共鸣。饮茶何尝不是如此,当你的味觉系统找到了恰当的味道,当汨汨茶汤漫入咽喉,味蕾逐渐被打开。平日里关于生活的琐碎经验也被这种味道牵引、连缀,直到在脑海里形成一种图景。

当鲜叶从茶树上采下,经过各道工序,制成不同的茶叶。茶叶的性情便开始分道扬镳。有的被高温和外力“摧残”,如红茶和绿茶,前者揉破细胞,自身进行酶促氧化,后者则被高温瞬间定格。这些与白茶比起来,都显得太过“做作”,白茶没有那么多复杂的工序,最大限度的保留了茶叶原始的性质。

如今的时代,提倡创新,倡导在自然之上创建一个全新的人类世界,连茶叶都不例外,各种新工艺,新品种层出不穷。殊不知,真正的创新不过是率性而为,不过是最大限度发挥了与生俱来的自然禀赋。白茶是六大茶类里唯一的自然主义者。如山林中的隐者、羽士,用自身柔软的身躯抵抗着千里之外那个“妄作徒劳”的世界。

晚综



美食·DIY

## 喝碗银耳百合汤降降燥

时下,市场上有不少新鲜的莲子和银耳出售,何不趁着这些食材新鲜上市之际,来一碗百合银耳莲子汤,吃完后,能感觉到满满的胶原蛋白。

这道汤是用银耳、莲子、百合等煮制而成,银耳的营养成分丰富,美容养颜。百合和莲子具有养心安神,润肺止咳的功效,老少皆宜。

**材料:** 银耳, 莲子, 红枣, 百合, 枸杞, 桂圆, 冰糖。

**做法:**

1.将银耳略撕清洗一下,



最好把根部黄黄的地方切掉,然后银耳撕碎备用。

2.将莲子取出,苦味会减少。

3.锅里加水煮开,放入莲子大火煮约10分钟。因为莲子要煮到绵绵的时候,口感才出来。

4.将银耳煮至开锅,再下入红枣、百合、枸杞,小火煮30分钟,这样才能将营养煮出来。

5.快煮好的时候加入冰糖即可。冰镇食用,口感更佳。

据《东莞时报》

### 健康饮食

## 火锅怎样吃才健康

许多人都爱吃火锅,炎炎夏日也丝毫不减排队热情,其中又以麻辣火锅最受“吃货”欢迎。但火锅怎样才能吃得健康又美味呢?

### 食物煮熟最重要

“吃火锅,最重要的是把食物煮熟,切忌追求嫩滑的口感而吃半生半熟的食物。”上海市疾控中心健康危害因素监测与控制所副所长朱珍妮说。半熟的肉类、海鲜中可能含有未被杀灭的寄生虫,如果水里烫一下就吃,容易引起肠胃感染。

蔬菜的情况则不同。蔬菜的维生素丰富,长时间涮烫会让维生素快速流失,因此一些绿叶蔬菜只要稍微涮一涮即可。

### 锅底最好选清淡

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师马莉表示,很多人吃完火锅后拉肚子或便秘,这类人最好选择清汤锅底或菌菇类的锅底。如果要喝汤,应在锅底端上来煮沸后喝一点,火锅煮到最后的汤里含有大量嘌呤、脂肪、盐分,还会有亚硝酸盐,不建议再食用。

### 先肉再菜不科学

吃火锅,荤菜还是素菜,一直是网友争论的热点。一般人先吃肉再吃蔬菜,吃到最后饱了,蔬菜吃不了几片,造成营养不均。马莉建议,吃火锅最先涮的应该是淀粉类的食物,再吃点蔬菜,最后才涮

肉,这样有利于控制总热量。

### 冷热交替最伤胃

夏天吃辣火锅,总会喝点冰冻饮料。马莉指出,冷热交替对胃黏膜的刺激很大。此外,刚从火锅中取出的鲜烫食物,应该凉一下再吃,以免烫伤口腔、食道黏膜,造成溃疡。长期食用过烫的食物,也会增加罹患食道癌的几率。

总体来说,吃火锅是否健康,取决于个人的饮食习惯。朱珍妮表示,“辣”是一把双刃剑,最新研究表明,适当吃辣对健康有益,但过辣和过于频繁地吃辣则对健康有影响。马莉则说,一般情况下,每月吃火锅最好不要超过2~3次,饮食上还是要荤素搭配、营养均衡、少油少盐。据新华网

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



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》版面已推出《我家私房菜》栏目,意在发现家庭美食,为喜欢烹调且擅长做饭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)