

秒杀吃货的剁椒鱼头 你会做吗



色香味俱全的剁椒鱼头

□文/图 见习记者 姚晓晓

美丽的沙澧河不仅是漯河人的母亲河，同时也养育着众多鱼虾。市民王建设先生是一位钓鱼爱好者，傍晚坐在河边钓鱼，是他闲暇时光的一大爱好。而钓上来的鱼该怎么吃？王先生今天为大家展示的做法是做一道香辣爽口的剁椒鱼头。

8月20日晚，记者来到王先生家中，看到他已将事先钓上来的花鲢鱼头砍下，并从中劈成了两半，而旁边摆放着料酒、剁椒、葱姜等调味品。“这是一道比较容易上手的家常菜。首先将料酒、黑胡



腌好的鱼头上锅蒸

椒粉、盐、葱姜末混合，再把鱼头放进去腌制5分钟左右。”王先生边说边准备着，“这样可以很好去掉鱼的腥味。”

“鱼头腌制好后，再在鱼头表面均匀地撒上一层红色的剁椒。”王先生说道，“事先在锅里放入适量的水，开大火，待水沸腾后把腌好的鱼头上锅蒸，蒸10~15分钟即可。”

15分钟后，蒸好的鱼头出锅了，一股清香扑面而来。“想让鱼头更好吃，更鲜美，还要在蒸熟之后撒上蒜末和葱丝，炒锅里放油烧热，待油冒烟后浇在鱼头上。”王先生边说边将热油浇下，一股浓浓的香辣味瞬间让人胃口大开。一盘好吃的剁椒鱼头就做好了，绿的香葱，红的辣椒，颜色鲜艳夺目。

色香味都有了，味道如何呢？记者尝了一口，香香的、嫩嫩的、辣辣的，够味。一点都不比外面餐馆的味道差。

鱼头不仅味道好，而且营养高、口味好，对降低血脂、健脑及延缓衰老有好处。想吃的，就赶快学起来吧！



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

健康饮食

饭前吃水果会消化不良？饭后吃水果影响吸收？

水果啥时候吃才好

各色水果纷纷上市的时候，总有不少“水果食用指南”随之出现。这些指南常常以恐吓的口吻、打着为健康着想的旗号要求大家避免在各种时段内食用水果。今天，我们就分析一下常见的几种谣言。

谣言1

饭前吃水果，会导致消化不良

错

这个谣言给出了貌似科学的理由：水果大多是碱性食物，它们会中和胃酸，令胃酸的消化能力下降，最终导致消化不良。

水果之所以会被很多人归类为“碱性食物”，是因为它们在肠道被消化吸收后，能让我们补充钙、铁、镁、锌、钠等

碱性的元素。但这些碱性的元素并不会在胃部与胃酸发生酸碱中和反应，所以中和胃酸的说法并没有科学依据。另外，胃酸是源源不断地分泌的，就算水果消耗掉了一部分，还是会有新的胃酸分泌出来消化其他的食物，胃酸的消化能力也并不会因为被使用而降低。同样由于胃酸的不断分泌，胃部的pH值会始终保持动态平衡。

事实上，食物的酸碱理论还只是一个未被主流科学界承认的假说，通常来说不会被营养师或者专业医师所采用。有人为了推广营养补充剂而“捍卫”这个假说，但至今没有足够的科学证据支持。

不过，确实有一类人需要避免空腹吃水果，那就是糖尿病患者。空腹吃水果的时候，血糖会上升得比较快，所以最好和别的食物搭配食用，这样可以减缓血糖上升的速度。

谣言2

饭后立即吃水果，会影响营养的吸收

错

这个谣言一般是这样呈现的：饭后食用的水果被先前的食物挡住了，因此

不能被胃壁所吸收。

这句话里存在着多个致命误区。首先，食物不会在胃部排队挂号，胃部就像一个大容量器，饭后摄入的水果和前面吃的食物进入胃里后，会一起被搅拌、混匀，打破原来的食用顺序，所以饭后食用的水果并不会被前面的食物挡住。

另外，胃并不是消化吸收营养的主力场所，后面的十二指肠和小肠才是。胃会将搅拌好的食物一点点推进到肠道里。肠道的消化能力非常强大，就更不存在先来后到、消化不了的问题了。

谣言3

水果上午是“金”，下午是“银”，晚上是“铝”

错

这个谣言认为，上午是吃水果的黄金时间，下午次之，而晚上吃水果则对身体有害。

其实，这个观点毫无依据。我们的消化系统随时都可以工作，而且它的工作效率跟时间没什么关系，24小时都是一样的。水果是一种营养、健康、美味的食物，大家任何时候吃都可以被消化系统消化吸收，获取其中的营养物质。

据《羊城晚报》



品茗识茶

品味白茶 感受魅力

在福鼎，说起白茶，几乎每人都能讲上一段白茶的传统。若是怀着钩沉之心或追忆之情来翻看白茶，便会发现它的历史近到不过近十年才迅速发展，远到可追溯到上古时代。

清乾隆四年（1739年），由霞浦县划出望海、育仁、遥香、廉江四里设置福鼎县，属福宁府。但太姥山的蓝姑用茶救下麻疹患儿的传说已流传千年。上古时代尚无制茶法，蓝姑“制茶”运用的方法自然是生晒。这种生晒的茶叶被当地人认为是白茶的雏形。

对于白茶的起源，茶界存在不同的观点。茶按制作工艺划分为六大类是20世纪中期的事，在此之前的史书上出现的“白茶”是否为现今的白茶，无法确定。

太姥山上鸿雪洞旁，有一颗福鼎大白茶始祖，名“绿雪芽”。关于“绿雪芽”的记载，最早可追溯到明万历二十八年（1600年）陆应阳《广舆记》载：“福宁州太姥山出名茶，名绿雪芽。”明末清初，“绿雪芽”名声更盛，清初周亮工《闽小记》、郭拍苍《闽产录异》、吴振臣《闽游偶记》、邱古园《太姥山指掌》，都有关于“绿雪芽”的记载。

茶，发源于山野，从为民“解渴、解毒”所用，到被赋予精神文化层面的内涵，从权贵阶层的产物到改变东西方政治格局，政治和贸易推动着茶叶的发展。张天福老先生在《福建白茶的调查研究》中写道：1891年，银针开始外销。当时

福鼎有”白琳工夫红茶“出口，白茶常被茶商用于在撒于红茶的表面增加美感。1912年，茶商把红茶与白茶分装，白毫银针才作为单独的商品出口。1912年~1916年为白茶外销的极盛时期。1917年~1921年受欧洲第一次世界大战的影响，销路一落千丈，直至1934年起白茶产销才开始逐渐好转。

在出口欧美的同时，白茶也销往港澳、东南亚。其中由粗壮老叶制成的寿眉，因物美价廉，成为当时粤港茶楼的“新宠”。如今在粤港茶楼，可能不少人仍不识白茶，但说寿眉大家都懂。1968年，茶商刘典秋发现香港的餐馆需要低档白茶，他委托福建省茶叶进出口公司做此类白茶。时任白琳茶厂技术员的王奕森师傅将茶叶在萎凋后迅速轻度揉捻，制成的白茶香清味浓，汤色橙红，这款新工艺白茶当年畅销300担。20世纪70年代，新工艺白茶的出现让白茶在港澳地区风头无两。

长期以来，白茶作为出口创汇的茶类，素有“墙内开花墙外香”的美誉。在国内知名度低，许多人不识白茶为何种茶。作为白茶主要产区，福鼎也并非只产白茶，福鼎人做绿茶、做红茶、做白茶、做花茶，甚至做普洱茶，可以说“外面流行什么茶，这里就做什么茶”。至于福鼎每个人都和白茶有点关联，福鼎白茶企业如雨春笋般出现，福鼎白茶广泛进入国内大众视线，那都是2007年之后的事了。

晚综

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



美食征集令

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）

