

小雪至寒意浓 吃火锅正当时

□见习记者 姚晓晓

火锅是我们熟知的美食,在寒冷的冬季,约上三五好友围在一起,看着火锅中间不断沸腾出来的滚汤,简直不要太爽。

《中国天文年历》显示,11月22日11时5分将迎来“小雪”节气,此时气温走低,天气更冷,降水状态由雨变成雪。何不趁这个时候,叫上小伙伴去吃一顿火锅呢。可是咱们漯河的火锅是啥样的?又该怎么健康的吃火锅呢?

漯河火锅的特点

11月20日上午,记者来到召陵区滦河路一家火锅店,采访了有多年火锅经营经验的李先生。李先生告诉记者,现在漯河的火锅大多都是由北方的铜锅和四川的火锅演变过来的。“咱们北方人在冬季吃火锅大多都是觉得冬季吃辣御寒。此外,吃火锅的时候还可以吃到不同种类的菜,既不委屈自己的胃,又不增肥。”

虽然是引进了外地的火锅,但漯河的火锅也有自己的特

色。据李先生介绍,火锅的底料大多是通过中药和大料综合烹制而成,加入党参等中草药提香。“漯河人偏爱的火锅底料大多以麻辣牛油锅为主,少辣而不麻,多选择鸳鸯锅,既半辣半鲜的,老人和孩子可以吃不辣的,各取所需。”

在蘸料的选择上,漯河的火锅蘸料还是以北方人偏爱的芝麻酱为主。“其实四川的火锅蘸料是没有芝麻酱的,都是油料碗,这个还是根据当地人的口味选择。”李先生告诉记者,“咱们漯河人吃火锅很多都爱一锅里下很多菜,类似四川的冒菜,其实吃火锅是一件很讲究的事情,要慢慢涮,慢慢吃,大多需要两个小时左右。”

火锅虽好 也要保护肠胃

火锅虽然好吃,可是对于肠胃不好的市民来说,还是有很多的禁忌。

记者随后联系郾城区中医

院内科主治医师王周远。他告诉记者,火锅一般都是现煮现吃,所以要禁忌冷热交替,在吃的过程中尽量不要喝冷饮。“很多市民都喜欢和朋友一起吃着火锅,喝着小酒,其实这样并不可取。年轻人多爱吃辣,辣味食物会造成消化道的过度充血,对于本来就有胃炎或胃溃疡的人就是一种伤害,如果此时再白酒入胃,在酒精的刺激下,对肠胃的伤害就是变本加厉,有的人会出现腹泻的情况,严重的还会出现胃出血。”

去火锅味的小妙招

在享受完美味后,又会被另一件事情所困扰,那就是如何去除衣服上浓浓的火锅味。

市民刘彤告诉记者,“吃完火锅最便捷的方式就是把衣服从里到外都换完,可是对于冬季的羽绒服和大衣这些厚重衣物来说,还是要挂在阳台上通风的。通风之前,最重要的是要在衣服上喷洒柠檬水,对去味很有效。但是千万不能喷香水,这样不仅不能覆盖火锅的味道,还会使味道变得更奇怪。”



资料图片



白茶要这样喝才养胃

喝茶养胃还是伤胃,在茶界是一个老生常谈的话题,有人说喝茶伤胃也有些人说喝茶养胃,喝茶到底是养胃还是伤胃呢?老白茶被称为养胃茶有根据吗?

喝茶对胃的影响

首先,喝茶可以补充水分,人体水分充足了,黏膜分泌的黏液才会充足黏膜上皮才能得到比较好的保护。

其次,茶汤的PH酸碱度多在5.5~7之间,是弱酸性,相比胃酸的强酸性微不足道,不会

刺激胃黏膜,也不会中和胃酸。

第三,茶汤中有咖啡因,会对中枢神经系统有短暂的兴奋作用,从而促进胃液的分泌和胃肠蠕动,帮助消化,所以人们说“喝茶消食”。但如果胃中没有食物时,过多的胃酸势必会刺激胃黏膜,产生烧灼或刺痛的不适感。所以,避免空腹饮茶,还是应该要注意的。

老白茶为何养胃

陈年老白茶经氧化转化、后期发酵后,其大量的衍生物,基本上属于小分子,有利于

人体的胃肠道的吸附,刺激性小。绿茶与乌龙茶则不同,虽然它们也内含的茶多酚,但茶多酚内含的很多物质是大分子,空腹饮用,会对人的胃肠产生强烈刺激。

自然发酵并达到7年以上的老白茶具有“暖胃”的功效,它不仅体现很好的吸附性,又能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,如重金属中的铅、汞和放射性元素,起到解毒作用;同时又能保护胃黏膜,帮助消化。

老白茶怎么喝

关于老白茶最养胃的喝法,应该是每日早晨空腹饮用一杯温热的老茶汤,最好是3年期以上品质较好的白毫银针。如果条件允许,饮用10年以上老白茶当然更好。饮用时如果再加上一勺蜂蜜,其养胃的功效更是明显。

养胃的关键在于“养”,是持续的“坚持”才能显现出来的结果。因而,除了饮用白茶外,保持良好的生活习惯也是必不可少的。



搭配老干妈的完美吃法

提起老干妈辣椒酱,大多数吃货关心最多的是如何吃最美味,今天就教大家3种搭配老干妈辣椒酱的完美吃法。



老干妈红烧豆腐

材料: 豆腐1块,油,大蒜,盐,老干妈豆豉酱,生姜,酱油,淀粉。
做法:

老干妈红烧豆腐

- 嫩豆腐洗净切成小块,然后用开水烫一下去除豆腥味。生姜大蒜剁成末备用。
- 锅中放油,爆香生姜和大蒜末。
- 加入1勺盐到豆腐里。
- 加入1杯清水至锅中。用中火烧到咸味渗透到豆腐里。
- 调进酱油提鲜。
- 放进5~6勺老干妈,最好全部将豆腐染成酱红色。
- 中火煮开完全上色后煮透。加入水淀粉挂汁即可。

老干妈蒸茄子

材料: 紫茄子,老干妈辣椒酱,醋,生抽,蚝油,白砂糖,蒜,香菜。
做法:

- 茄子切成小段,摆放在盘子上面。
- 准备调料:老干妈2汤匙,醋2汤匙,生抽1汤匙,蚝油1小汤匙,白砂糖10克。
- 大蒜切成蒜末,洒在茄子上面,大火蒸8分钟。
- 开盖加入调料,再蒸2



老干妈蒸茄子

分钟关火。
5.香菜切末,洒在茄子上装饰即可。



老干妈炒饭

材料: 冷米饭,鸡蛋1个,老干妈牛肉豉豉酱,橄榄

老干妈炒饭

- 油,十三香,熟玉米粒。
- 做法:**
- 冷米饭中加入鸡蛋和十三香。鸡蛋打散并拌匀。
 - 锅中加入橄榄油,放入老干妈小火炒香。
 - 倒入拌匀的鸡蛋米饭翻炒,炒至均匀。
 - 最后倒入玉米粒翻炒几下即可。

晚综

健康饮食

白菜是个百搭营养菜

白菜易储藏,价格实惠,而且可跟多数菜肴搭配,是名副其实的“平民菜”和“百搭菜”。

从营养学的角度分析,大白菜含有丰富的维生素、膳食纤维和抗氧化物质,能促进肠道蠕动,帮助消化。而且,大白菜的维C含量高于苹果和梨,与柑橘类居于同一水平,而且热量还要低得多。

中医认为白菜有解热除

烦、通利肠胃、养胃生津、除烦解渴、利尿通便的功效。可以炖着吃、炒着吃,做白菜肉馅等,都是很好的做法。

不过,纵使白菜干般好,其中叶绿素等营养素的量远远低于绿叶蔬菜。因此,“白菜独有白菜好”的说法有些片面,不同蔬菜各有优势,搭配食用才更符合营养平衡的原则。

据人民网

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