

别把营养扔掉 教你用各种水果皮做菜



“老板,能把那些果皮多送我几个吗?”陈阿姨问正在剥柚子皮的老板,老板爽快地多送了她几个柚子皮。据老板介绍,一般年纪较轻的顾客买了柚子都喜欢即买即剥掉皮,但是年纪相对大一些的家庭主妇,则要求多加几块柚子皮给她们。“我们那年代的人都吃过柚子皮做的菜,现在人们生活好了,很少吃这些东西了。”老板笑着说。

“我是为了吃柚子皮才买柚子的,有时候看到一些水果摊把柚子皮丢掉一地,真是浪费,恨不得都捡回家做菜。”陈阿姨说,这些柚子皮都是很好的“宝贝”,不但营养丰富,而且还具有暖胃、化痰、润喉、顺气、解酒等食疗作用。

柚子皮好做菜

据了解,很多人喜欢用柚子皮做菜,最常见的有清蒸蒜蓉柚子皮、柚子皮蒸腊肉、焖鸭、做红烧肉等。

而陈阿姨的柚子皮拿手菜则是炒柚子皮。据介绍,这个菜很简单:先将柚子清洗干净,削去外面的青皮,去掉絮状物,留中间柔软的白色海绵部分,一切成薄片。再将切好的柚子皮放入锅中,加清水浸泡两

到3天时间,其间,每天换一次水,以去除苦涩之味。若急着食用,下锅前,将切好的柚子皮在滚水里面余一下,也可去除苦涩味。

将生姜丝、蒜蓉、干辣椒(根据个人口味)在油锅里爆炒(油稍多),爆出香味后,加老抽,倒入清水。水烧开后,倒入挤干水分的柚子皮,加盐,水烧干后煎炒,即成。

另外,比较常见的还有柚皮蒸腊肉、柚皮焖鸭子、柚皮红烧肉、肉酱扣柚皮、柚皮焖黄牛仔等菜式。

自制蜂蜜柚子茶

柚子皮除了可以入菜外,也可以熬茶。据介绍,把柚子皮洗净,用食盐擦洗柚子皮表面后冲洗干净,用小刀将柚子皮削下来,尽量只削下黄色部分,一定要切得够薄。将柚子皮切成丝,用盐用力搓柚子皮,去除柚子皮中的苦味,再用清水浸泡半小时,这个步骤可重复几次,直到苦味变淡。把柚子肉全部剥出来,把白色的部分全部去掉,柚子肉剥得越细越好。把切好的柚子皮和果肉泥放入干净无油的锅中,加一小碗清水和冰糖,用中小火熬1个小时左右,熬至黏稠,柚皮金黄透亮即

可。注意熬的时候要不断搅拌,以免粘锅。煮好后放凉,加入蜂蜜,搅拌均匀后就做成蜂蜜柚子茶了,然后放入密封容器,放入冰箱冷藏。

想喝的时候只需挖2~3勺柚子茶,再冲入适量温开水,调匀就可以了,也可以当果酱来吃。做好的柚子茶可以长期放置,时间放得越长,苦味会越来越弱。喜欢吃甜点的,可以多放点冰糖或者蜂蜜;喜欢苦点的话,削皮的时候,可以削厚一点。

细数那些“皮”

停!你把营养扔掉啦

据了解,原来日常生活中被人们丢弃的瓜果皮竟然都是“宝”,它们的营养价值非常丰富。只是由于没能正确认识这些营养价值,平时把水果蔬菜中有许多具有高营养的“皮”都给丢弃了。如部分水果蔬菜皮有着很高的营养,但是通常都是我们不食用的。

橘子皮开胃化痰。橘子皮富含大量维生素C、胡萝卜素、蛋白质等多种营养素,能做出许多美味。橘子皮粥芳香可口,还能治疗胸腹胀满或咳嗽痰多。做肉汤时放几块橘子皮,能使汤味更鲜,并减轻油腻。橘

子皮泡水或泡茶,味道清香,还能开胃、通气、提神。橘子皮泡酒则有清肺化痰的功效。柠檬皮与此类似。

西瓜皮清热解暑。西瓜皮含有丰富的糖类、矿物质、维生素,具有清热解暑、泻火除烦、降血压等作用。可以凉拌、炒肉或做汤。

苹果皮抗氧化。苹果皮含有丰富的膳食纤维,能帮助消化。苹果中将近一半的维生素C也在紧贴果皮的部分。研究表明,苹果皮比果肉抗氧化性更强,甚至比其他果蔬都高。已有许多厂家提取苹果皮中的活性物质来开发功能食品。

梨皮清心润肺。梨皮是一种药用价值较高的中药,能清心润肺、降火生津。将梨皮洗净切碎,加冰糖炖水服能治疗咳嗽。自制泡菜时放点梨皮,能使泡菜更脆,还更美味。

葡萄皮降血脂。葡萄皮含有比葡萄肉和籽中更丰富的白藜芦醇,具有降血脂、抗血栓、预防动脉硬化、增强免疫力等作用。特别是紫葡萄皮中的黄酮类物质,还有降低血压的功效。葡萄皮还含有丰富的纤维素、果胶质和铁等。现已有人开始研究利用葡萄皮加工食品,用以治疗胆固醇过高、糖尿病等。

黄瓜皮能排毒。黄瓜皮中含较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。食用带皮黄瓜不仅可使维C充分吸收,而且能帮助人体有效排毒。此外,黄瓜皮还有抗菌消炎的作用。将西瓜皮、黄瓜皮、冬瓜皮煮熟后凉拌的“鲜拌三皮”最适合减肥者。

茄子皮保护心血管。茄子是心血管病人的食疗佳品,大量的营养物质却蕴藏在茄子皮中。茄子去皮后不仅会降低保健价值,还会因其中的铁被空气氧化,很容易发黑,影响人体对铁的吸收。

番茄皮预防癌症。番茄红素是迄今发现的抗氧化能力最强的天然物质,能防治心血管疾病,提高机体免疫力,预防癌症,在番茄皮中含量最多。此外,番茄皮还有助于维护肠道健康。因此,番茄带皮吃最营养。

另外,值得提醒的是,有些食物的皮是不易食用的,国际卫生医学院高级研究员周萍主编的《饮食起居的科学》中提到,荸荠皮、银杏(白果)皮、土豆皮、柿子皮、红薯皮是不宜食用的。

用姜做的两款美食

姜,这一普通的食材,这个时节里或许更能发挥其妙效。它能与其他食材简单地搭配在一起,却能起到祛湿、温补、解毒等功效。此次介绍两种用姜作为调料的家常美食,简单却不平淡。

姜撞奶

食材:水牛奶、鲜榨姜汁、白糖

做法:

1.选新鲜的老姜,将其去皮后榨成姜汁。

2.加热牛奶。加热的过程保持温度在70℃至80℃之间,在奶中加入少许白糖。

3.将热牛奶冲入榨好的姜汁中,静置几分钟即可。

点评:要用新鲜的姜汁,因为这道甜品需要姜汁中的蛋白酶和牛奶的乳蛋白相反应的过程,隔夜的姜汁则达不到这个效果。值得注意的是,牛奶和姜汁的比例在10:1或8:1左右,且温度控制在70℃至80℃之间,才能保证其凝固。

沙姜鸡

食材:土鸡、沙姜、酱油

做法:

1.将沙姜剁碎,加入少量的盐搅拌均匀。

2.将土鸡处理干净,剥成块,用大部分剥好的沙姜和盐涂抹在鸡块身上,腌制约30分钟,再将剩下的沙姜和豉油一起做蘸点的酱料。

3.将涂抹好的鸡放入锅中爆香,再放入水,用慢火将其焖熟,或放入蒸锅中蒸约20分钟。

点评:吃鸡配以沙姜,其味香而不腻。喜欢香口的,可以选择焖的方式,而如果想要尝到鸡块皮爽肉滑,则可以选择用蒸的方式。值得提醒的是,沙姜一次不宜食用过多,以免吸收大量姜辣素,在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏,并产生口干、咽痛、便秘等上火症状。

(周人果)



(南方)

市民推荐的“最喜爱的饭店”候选名单

1. 粤海城大酒店
2. 上海世家
3. 锦江之星酒店
4. 黄鹤楼大酒店
5. 淮阳药膳烩面酒店
6. 神农庄园
7. 红豆餐饮
8. 周口饭店
9. 红豆快餐
10. 过江龙火锅
11. 项城一家人火锅
12. 周口越秀商务酒店
13. 锦绣花园
14. 阿香婆火锅
15. 百春永和豆浆
16. 醉鱼头火锅
17. 东云阁
18. 渔人码头海鲜城
19. 一品味
20. 信阳私房菜
21. 龙湖南庄

22. 北京酱骨头
23. 帝诚渔巷
24. 福兴豆捞
25. 商会会馆
26. 湘里人家
27. 要得香辣虾
28. 李师傅羊牛肉泡馍
29. 喜捞宝滚锅牛肉
30. 稻香居
31. 大滇园火锅
32. 鹿邑和谐大酒店
33. 海底捞
34. 吉祥大盘鸡
35. 崔园大酒店
36. 川府火锅
37. 扶沟中汇酒店
38. 小沈阳老边饺子店
39. 康泰大酒店
40. 百姓大厨房
41. 君乐酒店
42. 西安牛羊肉泡馍

43. 鹿邑手抓鸡
44. 姥家大锅台
45. 喜得捞滚锅牛肉
46. 平原宾馆
47. 周口农家大院
48. 新品海楼
49. 三川人家
50. 台生老土鸭
51. 重庆烧公鸡
52. 宜轩食府
53. 金汤澳门豆捞
54. 野生大鱼坊
55. 三只耳
56. 谭英雄鱼头火锅
57. 味道江湖火锅
58. 大别山
59. 重庆东海鱼府
60. 王军美食城
61. 知青地锅城
62. 渔满舱川菜馆
63. 淮阳迎君酒店

64. 商水生态园大酒店
65. 蒙古风情
66. 品雅轩食府
67. 知味来
68. 千秋居
69. 阿五美食
70. 郸城香辣诱惑
71. 龙润商务酒店
72. 郸城金翔大酒店
73. 秀海饺子居
74. 俯源饭庄
75. 重庆德庄
76. 双强烩面
77. 三宝羊肉汤
78. 三星食府
79. 地道农家
80. 颍河大酒店
81. 粤秀酒店
82. 峰基酒店
83. 中州国际酒店
84. 鹿邑饭店

85. 夏威夷酒店
86. 豪享来
87. 新华楼大酒店
88. 淮阳润德国际酒店
89. 红马食园
90. 国秀大酒店
91. 信阳人家
92. 百岁鸡百岁鱼
93. 九弟生蚝城
94. 荣华楼
95. 华林大酒店
96. 邵记裤带面
97. 怀庆府闹汤驴肉馆
98. 紫荆花园酒店

投票须知:

1. 市民可将喜欢的饭店序号发送到指定平台,不需要再写饭店名称。
2. 每个市民只能从候选饭店中选择10个饭店,多选无

效。

3. 每个市民只能投票一次,多投无效,投票时请留下本人姓名及联系方式。

4. 所有参与投票的读者和市民均可得到“周口餐饮俱乐部会员卡”一张,凭此卡可在指定的饭店内打折消费。此外,组委会将在所有参与推荐的市民中抽出20名幸运奖,各奖价值100元礼品。

5. 投票起止时间11月23日~12月20日。

投票方式:

1. 发短信至15936992578。
2. 发送电子邮件到zkrb2578@126.com。
3. 邮寄到周口报业大厦二楼《周口晚报·美食》编辑部付永奇。