

食疗养生

如何吃螃蟹

肥蟹不仅好吃,还含有丰富的维生素。吃螃蟹也是很有研究的,如果不注意,吃了螃蟹后会发生腹痛、腹泻等症状,这里介绍一些吃螃蟹的注意事项,让我们一起来无忧地品尝螃蟹的美味。

1.螃蟹最好蒸着吃。如果用水煮,会使螃蟹中的美味和营养成分扩散到水中。另外,螃蟹的体表、腮、胃肠中存有一些淤泥、杂质、寄生虫等,如果用水煮,这些物质就会随着水一起进入蟹肉中,所以最好不用水煮。所以,总结蒸吃螃蟹的好处就是,减少螃蟹胃肠里的杂质等对蟹肉的污染,加强饮食卫生,而且蒸吃螃蟹熟得快,色泽红且明亮,还不会破坏螃蟹的美味和营养成分。蒸螃蟹的做法:首先把螃蟹洗净,用线把螃蟹腿捆上,然后蒸锅里放水烧滚,把螃蟹肚皮朝上,放在笼屉里,盖上锅盖,蒸 15~20 分钟即熟。配制蘸料:醋、酱油、白糖少许,姜切末。

2.螃蟹最好买活蟹吃,不要吃死蟹。死蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,吃了会引起呕吐、腹痛、腹泻。另外,螃蟹要现蒸

现吃,不要存放,万一吃不完,剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方,吃的时候必须回锅蒸透再吃。

3.吃螃蟹的时候,先把腿掰下来,一般讲究先吃腿,然后从蟹嘴部位打开蟹盖,在打开蟹盖以后要清除掉不能吃的部位。(1)蟹胃,内有泥沙,不要吃。打开螃蟹盖后,会看到在蟹盖里有个三角形的骨质小包,就是蟹胃,用小勺把它挖出来,用嘴轻轻地将其包裹在外面的蟹黄吸吮干净,注意不要碰破中间的蟹胃。(2)蟹心,不要吃。在蟹身中间有一个呈六角形的片状物,把它挑出来。(3)蟹肠,是蟹胃通到蟹脐的一条黑线,清除掉。(4)蟹腮,就是长在两边的如同眉毛状的软绵绵的东西,这些也要丢弃,不要吃。清理干净后,把蟹身掰开两半,就看见里边的肉了,蘸上调料使劲吃吧。吃螃蟹准备个小锤子、小钳子、牙签,用小锤子敲碎蟹腿,用牙签掏着吃,或吸着吃也可。

4.螃蟹是大寒食物,多食容易伤及肠胃,尤其胃肠虚寒的人吃完螃蟹会腹痛、腹泻。所

以,在吃螃蟹的时候搭配着喝些酒,可以减轻或消除吃螃蟹后不适的感觉。在酒的选择上也很有讲究,在西方吃海鲜时,配白葡萄酒,在我国自古以来是黄酒和螃蟹搭配着吃。白葡萄酒有杀菌的作用,黄酒有活血暖胃的功效,所以,吃螃蟹最好搭配这两种酒同吃,不要饮用冷饮。即便如此,螃蟹不宜吃得太多。

吃螃蟹一般都用手,所以一定要把手洗干净。吃完螃蟹手会有腥味,这时可在手心上滴些酒,两手互搓,再用清水冲净,腥味就没有了。

螃蟹与一些食物一起吃会引起不良反应,甚至引起食物中毒,这些食物是:红薯、南瓜、蜂蜜、橙子、梨、石榴、西红柿、香瓜、花生、芹菜、柿子、兔肉等,注意在吃螃蟹的时候,不要与这类食物同时吃。

吃螃蟹时和吃螃蟹后 1 个小时内,不要喝茶,因为茶会使螃蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收。

(阿旺)

《食疗养生》栏目由七里香迷宗蟹协办
欢迎大家供稿,稿件被采用作者均有礼品相送
地址:光荣路与安居路交叉口向西 20 米路北
电话:0394—8171668 电话:13683948110

陈州放粮:振兴豫菜我亦有责

□记者 徐启峰

本报讯 包青天陈州放粮的故事在豫东可谓广泛流传,现在这个故事被借用到餐饮上——一家名为“陈州放粮”的餐厅悄然在市区落户,并以不俗的文化定位和经济实惠的美食,逐渐赢得市民的口碑。虽然它地处较为偏远的沙北富民路,但开业以来,一直顾客盈门。

说起创办陈州放粮饮食公司,总经理陈前进自有一番见解。他说,陈州放粮一直致力于挖掘历史传统美食,拥有三大核心价值:以传统家常菜和特色野味作为主要菜系,每一道美食都是一本历史教科书和文化传播载体;每一道美食均采用传统家常方法制作,不添加任何色素和其他对身体不利的材料,保证膳食结构和食品安全;每一道美食都有其历史背景,让客人在品尝美食的同时又享受着美食文化给他们带来的愉悦。

目前,特别受欢迎的经典菜品陈氏坛子肉就集中反映了陈州放粮的核心价值所在。相传三国名将赵子龙智取桂阳郡时,治军抚民有方,军不扰

民,受到老百姓拥戴,一 84 岁陈氏老翁带领老百姓同呼桂阳郡为子龙郡,并用猪肉皮和五花肉放入老坛子里,用民间传统工艺腌制数月后,赠送给子龙将军下酒送饭,其味道又香又辣,回味悠长,深得子龙将军喜爱,子龙郡坛子肉由此而得名。为纪念老翁的技艺,后人更名为陈氏坛子肉,流传至今,被称为“昔日朝廷贡品,今朝百姓佳肴”。

陈州放粮的这道菜,原料丰富,形态丰腴,肥而不腻,色泽棕红,味道浓厚,鲜香可口。汤浓味香,色泽红润,肉烂不腻。一经推出,大受欢迎,已成招牌菜。此外,陈州煎扒鱼、野生黄河鲤鱼等菜品,也都是普通食材做出不俗滋味,深受顾客好评。

陈前进说,陈州放粮不满足现在成绩,他们拥有一支传统菜开发团队,奔波于中原各地,走街串巷,深入农村,挖掘历史传统美食,基本上每一个星期都会有一道历史经典美食研发出来。“美不美,家乡水。我们相信,传统豫菜经历外来菜系的重重冲击后,依然会受到家乡人的欢迎。”

伊利周口分公司召开客户大会



本报讯 1 月 5 日,伊利冷饮事业部周口分公司 2012 年度客户大会隆重召开,来自各县市区的众商家齐聚一堂,共议新年度伊利冷饮营销大事。

2011 年,伊利集团在原辅材料价格持续上涨、竞争态势愈加激烈的环境中,巍然屹立于乳业潮头,引领着行业的健康发展。去年前 9 个月伊利集团主营业务收入近 300 亿元,提前 3 个月完成了 2011 年全年营业收入目标任务,集团的经营业绩实现了突破性的增长。伊利冷饮事业部也创造出史上最高的销售业绩,凭借国内连

续 18 年产销量冠军的综合实力,伊利冷饮亮相世界冰淇淋年会并正式加入“国际冰淇淋协会”,成为亚洲首家加入“国际冰淇淋协会”的冷饮企业。

伊利冷饮事业部周口分公司 2011 年度取得了销售额 500 万元的良好业绩,伊利冷饮事业部豫南区总经理苏成飞代表集团公司对周口分公司进行了表彰,并对周口分公司下达了 800 万元的年度销售任务。周口分公司总经理刘中表示,新的一年,将和众商家们一起,努力扩大市场份额,超额完成年度目标任务。

(伊文)

○最美味下酒菜○

一盘昆虫好佐酒

俗话说,无酒不成席。可一次让人快意逍遥和灵魂翩翩起舞的宴席聚会,诸多丰盛的菜肴中,怎能少得了一道美味可口的下酒菜呢?在我的故乡彩云之南,朋友聚会,最鲜美最有特色最让人难忘的下酒菜,莫过于那一盘盘纯天然的油炸昆虫了!

点菜时,什么菜都可以忘记,可忘记不了的是油炸昆虫。酒倒好了,菜上完了,那林林总

总的菜肴里,昆虫菜总能轻轻就将饮者的话题打开、胃口打开、心胸敞开。那盘下酒的昆虫,可能是蚂蚱,可能是蜂蛹,可能是蜻蜓,可能是竹虫,可能是柴虫,还有可能是一些你根本不知道名字没听过名字的昆虫,只要听听虫子土色土香的名字,你早已大吃一惊了!那盘下酒的昆虫,可以是单一油炸某种虫子,更多时候,是四五种种虫子的拼盘,或是长翅膀会飞的,或是有

无数脚会爬的,还有水里游的,有长在竹节里的、树木中的,有藏在土里的,看看那千姿百态、形状各异的虫子,你不啧啧称奇才怪呢!看其色,或雪白或金黄,或黑或微绿,五颜六色,让人叹为观止!闻其香,阵阵香味扑面而来……再听介绍,这油炸昆虫,高蛋白、低脂肪、纯天然,比起其他肉食来,味道更鲜美、营养成分更丰富,这样的美味怎能不吃不尝呢?迫不及待举

筷子,夹起一只虫子放进嘴里,一声脆响,香味绵绵不绝,由口至嗓至胃,无处不舒服!举杯,吃虫;再举杯,再吃虫……有了昆虫这盘下酒菜,开心的酒总是一杯又一杯,谈笑风生的宴席中快乐的高潮一次次被掀起!

昆虫佐酒,酒味更浓更醇,情趣更多更久。昆虫佐酒,无论你是第一次品尝体验昆虫美食,还是早已无数次被昆虫美食迷恋陶醉,在你的味蕾被美味的昆虫完全征服后,总会心悦诚服地从心底发出一声长长的幸福感叹:油炸昆虫实在是下酒菜中至美的极品啊!

(鸽子)

我最喜欢的下酒菜征文

菜?下酒菜的搭配技巧都有哪些?为了丰富大家的生活,本报特举办“我最喜爱的下酒菜”有奖征文活动。

1.要求:征文体裁以散文、记叙文及随笔为主,原创,字数在

800 字以内。

2.投稿方式:发送电子邮件至 zkbr2578@126.com,并注明

本栏目由衡水老白干协办
公司地址:市工农路 36 号 电话:6089588

姓名、联系方式及“最美味下酒菜”征文字样。

3.本报对所有来稿进行评定并择优在报纸上予以发表,凡文章见报,作者可获得由衡水老白干提供的礼品一份。

广告