

养生之道

火锅“千沸水”有害吗？



处处留心皆学问,眼下,人们不仅重视吃得滋润,还讲究吃得健康。本周热心读者周女士就提出了一个我们在生活中常常忽视的问题:久煮的沸水不能喝,那我们家里熬粥、煲汤,还有街头的火锅里有没有久煮的沸水呢?

67岁的周女士平时喜欢研究饮食保健,她说:“人们管反复烧开的水叫‘蒸汤水’、‘蒸馍水’,都知道这水喝不得。书上把这种水又叫‘千沸水’,里面的致癌物亚硝酸盐浓度很高,还会析出有毒重金属。可我们平常在家熬稀饭、熬汤不算久煮的沸水呢?还有满大街的涮羊肉、‘瓦罐’、火锅,这些煮了数小时甚至十几个小时的‘汤’咋就成了‘营养美味’呢?”

听着周女士的问题,想放在我们身边,一些家庭把开水或冷水壶长时间放在炉子上,随烧随喝、随喝随续的现象还真不少,家用暖瓶和水杯中的水也多是把新烧开的水兑入剩水一并饮用。

对周女士的疑问,营养专家是这样分析的:

“千沸水”中有亚硝酸盐,并且亚硝酸盐的危害也毋庸置疑。事实上,咱们平时吃的食物,如:肉、蛋、鱼、豆、菜等都含有亚硝酸盐,只是含量较低,并且通过代谢被排泄出去,所以不会对人体造成什么危害。

在烹调过程中,过长时间的蒸、煮,水中的硝酸盐不断分解,再加上水分不断蒸发,就导致亚硝酸盐浓度不断增大。不过,这些汤其实每天都会被更新,其中的亚硝酸盐也就一直在被稀释着,而且,煲汤、炖牛羊肉、“瓦罐”等,都是大火烧开后文火炖。文火炖煮不但有利于食物熟烂,而且还避免水分过量蒸发,这样,我们在享受美味时,亚硝酸盐的毒害也就可以忽略不计了。

营养专家提醒我们,吃火锅时,亚硝酸盐中毒的例子虽然少,但别吃太长时间,长时间煮的汤别喝,自己在家煲汤时,也不要煮太长时间,保证既得到营养又规避风险。

(李永高)

食疗养生

腊月二十三“送灶粑粑”分外香

“送灶”是旧时我国民间祭“灶神”的一种风俗,有的地方民间以制作米粑粑作为送“灶神”的祭品。

每当腊月二十三这天,家家都做“送灶粑粑”。一般上午准备米粉、馅料等原料,下午加工成形,傍晚煎烤。煎烤好的第一锅粑粑则首先用来祭灶神。人们把粑粑盛在大盘里,放在供奉“灶神”的神龛里,然后点上香火,放鞭炮,欢送灶神上天,颇为严肃认真,灶神送走后,全家人即可进食粑粑了。

“送灶粑粑”的做法很简单。将粳米和糯米按比例混合,洗净后沥水晾干,磨成细粉。将备好的萝卜洗净,剥成碎末,再入笼蒸熟或煮熟,挤出水分。把肥瘦兼有的猪肉剁成肉末,放入锅内加酱油煸一下,再依次加入萝卜末、盐等,边加边翻炒至熟。这里特别注意馅料一定要有胡椒粉,方能保证成品具有萝卜和胡椒粉的香味。将米粉加热水和制成面团,用手捏成面皮,放上馅料,包制成扁圆形的粑粑坯,把坯入铁锅内煎烤。入锅前,先在烧热的锅内壁上

涂层食用油,放好粑粑坯后,盖上锅盖,用中火煎烤至有轻微油烟气从锅盖边冒出,打开盖,均匀地洒些清水,加盖继续煎烤,如此反复二三次后,即可。

“送灶粑粑”贴锅的一面色泽金黄、脆而不焦、酥香味美;不贴锅的一面,光滑油润、软而不粘。馅料多汁,鲜咸味美,清香可口。“送灶粑粑”的馅料多变,除萝卜肉馅外,还常有“咸菜肉馅”、“白糖馅”、“桂花糖馅”、“芝麻糖馅”、“辣味馅”等风味品种。

还记得小时候在农村过“送灶节”的情景,那时,屋外雪花飘飘,而屋内,却其乐融融,满屋飘香!即将出锅的美食把我们这些嘴馋的小孩子牢牢地栓在锅灶周围。好不容易熬到美食出锅,也等不及让它冷却,伸手就去抓,可是,刚出锅的粑粑实在太烫,于是在两只小手之间不停地抛来抛去,即使这样,还是忍不住咬上一口,直烫得嘴巴都变了形,还直呼:“好吃!好吃!”惹得大人们乐开了花,于是那温暖的味道,就随着大人们的笑声飘得很远很远。

(张帮俊)

《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



近日,记者看到,在市区主要街道路口的市政府惠民放心早餐车前,前来买早点的市民络绎不绝。此工程实施以来,深受市民的喜爱,不仅方便了早上上学的学生,而且还方便了上班族。

(实习生 段鹏 摄)



近日,记者在周口大道看到某家酒店门前挂满了火红的灯笼,离龙年春节越来越近了,节日的气氛渐渐浓起来。

(实习生 段鹏 摄)

○最美味下酒菜○

有酒必有花生米

提到下酒菜,您脑子里第一个浮现的是什么?花生米,错不了吧!

是的,我最喜欢的下酒菜就是花生米,甭管是油炸的,还是水煮的,都是俺的最爱。

什么?您不服气,花生米有啥好的!别急,听我慢慢给您说!首先便宜。咱老百姓过日子,

没事喝个小酒,那真叫美。但喝酒没有菜,总觉得不得劲。肉菜贵,舍不得;青菜寡,咽不下。那怎么办?您选花生米呀!两块钱的,够您喝二两啦!

其次味美。喝酒配菜必须味美,花生米又香又脆,满口生香,夹上一粒,再抿口小酒,嘿,别提多美了。酒香浓郁,喝了还想喝。

还有最重要的一点,耐吃。喝小酒,就要侃大山,那是优哉游哉,慢慢来,要的就是微醺。您弄个猪蹄,贵就不说了,两下就啃完了。花生米,两块钱的就够您吃半天。

更别提花生米还含有许多对人体有益的成分了。有人喝酒喜欢以烟当下酒菜,真是既伤胃又

伤肝啊!您吃花生米吧,小酒不喝多,每天喝二两,配上一小盘花生米,可谓既暖身又爽口啊!

怎么,我说的没错吧!最后告诉您个秘密,其实啊,我是个女的,很少喝酒,但有酒必有花生米。

(杨晓宁)

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。

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“我最喜欢的下酒菜”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 zkrb2578@126.com,并注明

本栏目由周口一德副食(蓝带啤酒专)协办
品鉴热线:15538612798

周口市民
最喜爱的饭店

订台热线

本栏自由

淮阳·润德国际酒店

鲍喜堂 协办

订餐电话:0394—2650888

周口百春永和豆浆

一店:八一南路 8685666

二店:七一中路 8916666

三店:育新街东路 8260111

东云阁大酒家

周口店:周口迎宾大道 8686865

项城店:项城市青年路 4322836

北京酱骨头

地址:庆丰东街 8591888

加盟电话:13525702088

信阳私房菜

一店:文明南路 8363588

二店:汉阳南路 8395855

三店:汉阳中路 6191777

紫荆花园酒店

地址:工农路南段 8563888

重庆醉鱼头火锅

地址:光荣路 8211222 8208333

周口农家大院

地址:中州大道南段 8390277

峰基酒店

地址:七一东路峰基庄园东邻

8102999 8103999

崔园大酒店

地址:大庆路与北环路交叉口

8935656

中州国际饭店

地址:文昌大道 8519966

新品海楼酒店

地址:汉阳路 6197666 6197888

信阳人家

地址:汉阳路 8238986

干锅鸭头

一店:汉阳路 6088999

二店:光荣路 6978666

刘家老母鸡中式快餐

地址:人民路与大庆路交叉口 8226569

粤海城

地址:邦杰路 8394980

粤海美食广场

地址:七一中路 8275116

上海世家

地址:大庆路 8266642

粤海杂家菜

地址:汉阳中路 8238936

大别山

地址:汉阳中路 8234957

渔人码头

地址:汉阳南路 8362555

8363555

郸城店:城府东路 3265555

越秀酒店

地址:七一中路 8223333 8233333

越秀商务酒店

地址:八一北路 8568333

皇家越秀

地址:周口大道 8819999

8853333

九弟生蚝城

地址:汉阳中路 6129878

味道江湖火锅

地址:汉阳路 8599777

锦绣江南酒店

地址:黄河东路 8318787

怡景田园休闲农庄

地址:市南开发区 15603941116

代驾电话:13803940018

千味居

地址:光荣路中段 8288000

欢迎更多饭店加盟本栏目
咨询电话:8599376