

“千滚豆腐万滚鱼”

# 鱼和豆腐，煮 20 分钟口感好



中国人做菜讲究火候，民间早就有“千滚豆腐万滚鱼”的说法，形象地点出豆腐和鱼都是耐煮的食材，费时较长，吃的是“功夫菜”。然而，这句话究竟有没有道理，鱼和豆腐真是煮越久越好吗？

需要说明的是，这里的“滚”字指的是慢炖，锅烧开后用中小火慢慢烹制，保持汤面微微滚开而汤汁又不溢出，锅里发出“咕嘟咕嘟”的响声。和绿叶菜等食材相比，鱼和豆腐的确是比較耐煮的食材，从这个角度来说，“千滚豆腐万滚鱼”是有一定的道理的。首先，从营养方面来讲，在加热不超过120℃的前提下，鱼类和豆腐中的蛋白质、矿物质、豆腐里的膳食纤维等营养物质是不会有明显损失的。其次，经过较长时间炖煮后，大豆蛋白质的结构从密集变为疏松，更容易被消化吸收。而鱼类的蛋白质含量极为丰富，肌肉纤维组织比较软细，受热后收缩，不容易入味，所以用小火慢炖的方式能增加鱼肉的鲜美滋味。鱼类经过长时间小火加

热后，蛋白质不会收缩得很严重，鱼肉中的脂肪也不会太多地溢出，所以可以保持肉质鲜嫩。所以从口感上来说，“千滚豆腐万滚鱼”也是有一些道理的。最后，豆腐和鱼本身都有异味，鱼有股鱼腥味，而豆腐本身也有股豆腥味，炖煮可以去除这些异味。另外，鱼和豆腐中含有丰富的蛋白质，在加热后凝固收紧，汤汁的味道较难进入鱼和豆腐内，食物里的鲜味也不易溶到汤汁里，而小火慢炖可以让它们更入味，豆腐吃起来更有嚼头，鱼的汤汁也能够充分吸收鱼肉的鲜美和营养素，汤喝起来更加营养美味。

但需要提醒的是，“千滚豆腐万滚鱼”，只是一种形容，而非实际计量单位，不是表示豆



腐和鱼煮的时间越久越好。一方面，鱼和豆腐中的某些营养物质是怕久“滚”的，比如豆腐中的B族维生素、大豆异黄酮等，如果希望通过食物来获取这些物质，可以选择简单烹制一下豆腐，或是直接凉拌；鱼中的不饱和脂肪酸、脂溶性维生素等也受不了久炖，因此，可以选择蒸、涮、汆的方式来最大限度地保留住这些营养。另一方面，过久烹调反而导致材质变老，做出的菜口感发硬发柴。因此，从时间上来说，一般控制在15~20分钟左右即可。做这类菜时尤其适合使用受热均匀的砂锅，并且注意不要开大火。

(据《生命时报》)

## 初夏常吃『三鲜』

小满过后，气温明显增高，易导致湿热之邪。这期间多注意饮食，对防病养生有好处。农谚中就有“小满后，见‘三鲜’”之说，这里的“三鲜”指的是一黄瓜、蒜薹和樱桃。

黄瓜清脆爽口，是不少人初夏开胃的首选。黄瓜性凉，入脾、胃、大肠经，具有除热、利水利尿、清热解毒的功效，对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。

如果吃了炒黄瓜和拌黄瓜，可以尝试喝一杯黄瓜汁，能预防这个季节多发的口腔疾病。美国营养专家研究发现，每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

天热雨水多，容易出现感染和腹泻。蒜薹性温，具有温中下气、补虚、调和脏腑以及活血、防癌、杀菌的功效，对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素，可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、



痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜薹主要用于炒食，或做配料。不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低。消化能力不佳的人最好少食蒜薹。樱桃作为一种初夏的时令水果，含铁量很高，是最佳的补血水果。樱桃又被称为“美容果”，中医古籍里称它能“滋润皮肤”、“令人好颜色”，能和阿胶的一些功效相媲美。樱桃的钾含量也较高，对稳定血压很有帮助。同时，樱桃也有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时，要选表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、果梗翠绿的。

(王东旭)

## 周口晚报时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化，同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯，在本报成立周口餐饮消费联盟的同时，本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团，开展品菜活动。在大众品菜团活动中，本报以新闻报道作支持，通过媒体、社会、饭店的互动，为餐饮业发展造势，现特向社会招募品菜高手百名，条件如下：1. 经常下厨，至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2. 尽管不常下厨，但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3. 有走南闯北的丰富阅历，对各地餐饮熟悉。

名额有限，欢迎社会各界人士报名，报名以E-mail(电子邮件)形式进行，报名者要写明自己的名字、年龄、家庭住址、工作单位、履历和200字菜品鉴赏的感言。届时，本报将组织专

家筛选，以确定人选，结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动，首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主，锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格，两个店的美食颇有名气。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外，本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动，凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴，欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话：8599369  
15138290269 13592220015  
E-mail地址：  
283257456@qq.com

## 周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼 上海阿三生煎包	8390888
粤海美食广场	七一中路	各种风味美食	8394980
东云阁大酒店	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙鳝 私房菜	8686865
春香园食府	七一路与文明路交叉口南100米路东	粗粮 邓城叶氏猪蹄	8267683
百春永和	①店八一路、②店七一路、③店大庆路	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜 家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河路东段(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	光荣路	绿色食材 园田私房菜 本土功夫面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈子饺子馆	文明路南段	特色农家菜 水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话：8599376 8599369