

盐 醋 香辛料 淀粉

# 4 种调料锁住营养



在某些烹调中,调味料的作用不仅是“调味”这么简单,它们还能起到保护营养,甚至促进营养吸收的作用。

**盐帮忙留住维生素 C 等水溶性维生素。**蔬菜焯烫过程中,其中的水溶性营养成分,如维生素 C、B 族维生素等会流失到锅里。如果在沸水中加入适量食盐,蔬菜就会处在细胞内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度就会减慢。不过加盐切记不能太多,大半锅水加小半勺即可。需要特别提醒的是,如果在炒菜或者炖肉过程中过早加盐,反而会造成营养的损失,并且影响口感。

**醋有助促进钙的溶出。**醋对多种营养素具有保护作用。首先,维生素 C 在酸性条件下相对稳定。因此,在炒豆芽或土豆丝时放醋,能在很大程度上保护维生素 C 不被破坏。其次,花青素在酸性条件下能保持原有色泽,抗氧化性相对更好。因此,在炒紫甘蓝、茄子等紫红色蔬菜时可以加少许醋,醋中含醋酸、乳酸

等有机酸,可使这些菜保持鲜艳红亮。最后,醋酸能够软化骨头、促进骨头里的钙质溶出。因此,炖鱼汤、排骨汤时加点醋,能让钙质溶入汤里,加强人体对钙的吸收。

**葱、蒜、八角、花椒等香辛料能减少脂肪氧化和致癌物产生。**这类香辛料有着共同的特点,那就是富含多酚和黄酮类物质,它们具有很强的抗氧化能力。在炒菜炆锅的时候加入,不仅增添香味,更能够减缓高温下的油脂氧化,保护菜中的营养成分,同时还能减少致癌物产生。

**淀粉有助减少蛋白质变性。**在炒菜时用淀粉勾芡,使汤汁浓厚,淀粉糊包围着食物,或者在炸鱼、肉排时用淀粉挂层糊之后下锅。这样一层“保护膜”避免了食物直接与热油接触,从而减少蛋白质的变性和维生素的氧化损失。同时,食物汁液不易外溢、流失,既能守住营养,又能达到外焦里嫩、口感好的目的。

(陈霞飞)

## 林地散养 肉筋味美 营养丰富 陈州芦花鸡香飘周口

□记者 张建中 梁照曾

**本报讯** 周口哪家的大盘鸡好吃?陈州芦花鸡店!哪种鸡最好吃?陈州芦花鸡!位于沙颍河北岸万庄村前的陈州芦花鸡店以响当当的美味炖鸡为招牌,在周口市区大盘鸡市场占据重要一席。其自养的鸡,确保了食材的肉质和营养,而用其自养的鸡做的大盘鸡,堪称是周口美食界一道独特的美味。

据了解,该店老板党证伟以美食店为试点,让更多的消费者了解芦花鸡的营养,让生态林地散养鸡走进百姓餐桌。

党证伟,淮阳县曹河乡人,是一位颇有思想的 70 后。2011 年,他从报纸上看到有关芦花鸡养殖的信息后,经过认真考察,于是承包十多亩村边荒地建起了

养鸡场。由于一开始不懂养殖技术,最后连本也赔上了。失败和挫折没有使他气馁,他总结经验教训,认真学习芦花鸡的科学养殖技术,并去外地“取经”。在技术人员的指导下,不到 3 个月,他便掌握了芦花鸡的养殖技术。由于芦花鸡营养价值高、市场需求大,每只公鸡能卖到 130 元~150 元,当年他就还清了 8 万元债务,并小赚了 6 万多元。

如今,党证伟的养殖林地扩充到近百亩,年养鸡总数达 5 万只。为了让这种生态鸡走进百姓餐桌,他不仅在市区内设 4 个销售点,还专门开了一家美食店,专门推介芦花鸡。陈州芦花鸡店开业以来,生意非常火爆,成为周口美食圈一家很有特色的大盘鸡店。

## 秋膘到底该不该贴

入秋后,北方有贴秋膘一说,相传清代人们在立秋这天,悬秤称人,和立夏日所秤之数相比,以验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”,属于消耗多了,这就需要“补”。

以前,平常百姓家不经常吃鸡鸭鱼肉,人们的体重总体来说偏低,立秋后当然可以改善一下生活,贴贴膘。现在几乎天天大鱼大肉,很多人已经属于超重肥胖。肥胖本身就是种疾病,同时还是高血压、糖尿病等慢性疾病的危险因素,因此,对于体重属

于超重肥胖者,不要盲目贴秋膘;对于体重偏低的,可以适当贴膘。

立秋后天气干燥,饮食要注意以下几点。1.吃些薯类,如山药、芋头等。用薯类适当替代精米白面,可以预防肥胖和多种慢性病。2.经常吃鱼。鱼肉蛋白质含量高、脂肪含量低,有利于保持体重。3.秋季干燥,容易“上火”,因此要少吃辛辣、煎炸的食品,保证每天摄入新鲜蔬菜、水果。

(马冠生)

## 大白菜蒸着吃味也美

俗话说“百菜不如白菜”,大白菜不但味道鲜美,而且营养丰富,其中的凝血止血酶能预防中风,钼能防癌。多数人常选择炒或凉拌的方法来烹调白菜,而蒸白菜味道也不错。

1.选择叶大帮子薄的大白菜,准备好肉馅儿。去掉大部分白菜帮,把白菜叶焯一下后平铺在干净的菜板上。

2.按照自己的口味调肉馅儿,比如为了让动物蛋白和植物蛋白平衡,可以在肉馅儿里加一些切碎的豆制品。

品(如豆腐),此外还可以加入香菇、木耳等食物。除此之外,再往肉馅儿里加一些葱、姜、酱油和盐来调味即可。

3.调好馅儿以后,将其包在白菜里开始上屉蒸。大约蒸 15 分钟,外面的白菜变色,里面的肉也熟了,这时就可以端出来了。

这道菜非常适合中午和晚上食用,可以选择热吃,也可以晾凉吃。这道菜最大的特点就在于做法健康、荤素搭配合理。并且蒸菜在最大程度上保留了菜中的营养。

(王宜)

## 《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,报名以电子邮件形式进行,报名者要写明自己的姓名、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,两个店的美食颇有品位。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  
电子邮箱: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
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙蟾、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	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	黄河东路(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	建安路(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫黎面条	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	文明南路	特色农家菜、水饺	8121777

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369