

# 当心买到「糖干参」

## 冬季进补买海参



中国人食补讲究“春夏养阳,秋冬养阴”,也就是说,冬天食补主要目的在于增加肌体免疫功能,增强御寒能力。民间有“冬至——阳生”的说法,而冬令进补的上佳食物,非海参莫属。

**号称“精氨酸大富翁”**  
海参补肾经、益精髓,肉质软糯、营养丰富,是典型的高蛋白、低脂肪食物,更是久负盛名的名饌佳肴,与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名。《本草纲目》记载:海参,味甘咸,补肾,益精髓,壮阳疗痿,其性温补。

现代科学研究证明,海参确实与众不同。海参的精氨酸极为丰富,号称“精氨酸大富翁”。众所周知,精氨酸是构成男性精细胞的主要成分,又是合成人体胶原蛋白的主要原料。

**受冷水团影响产量锐减**  
因受北黄海冷水团的影响,今年,大连獐子岛海域的野生海参产量锐减,导致上市较晚。

**不良商家给海参掺糖浆**  
据了解,市场上的海参产品良莠不齐,有的厂家受利益驱动,在加工海参时过量添加糖分,使得盐由延长储存期的媒介,演变为牟取暴利的手段。更有甚者,个别生产者“发明”了以糖替代盐,制成“糖干海参”,掺入30%~60%的糖浆等物质,冒充淡干海参销售,大大损害了消费者利益。

**选购海参需牢记三诀窍**  
普通消费者如何来区分“糖干海参”和盐干海参呢?诀窍在于“一尝二捏三看”。

购买时可以舔尝海参表面,合格的干海参无味或微咸,“糖干海参”则发甜。由于“糖干海参”在加工过程中添加了糖浆,摸起来发黏,且因水分含量大,刺软,不易碎。合格的干海参刺硬,易碎,摸着扎人。三看海参是否结团、筋发红,这样状态的“糖干海参”已经变质了。

(据《新民晚报》)

## 清香油麦菜

### 芝麻拌油麦菜

油麦菜洗净切段,入沸水锅加精制油焯断生,捞出沥干放入碗中。蒜泥用油爆香,放入油麦菜中,加盐、味精、麻油拌和,撒上炒热的芝麻即成。

### 腐乳油麦菜

油麦菜洗净切段。白腐乳、白糖、味精、白酒拌匀成调味汁。锅中放油烧热,下蒜泥爆香,放入油麦菜焯炒至熟,淋上调味汁炒匀即成。

### 酸辣油麦菜

油麦菜洗净切段,焯水沥干捞出装盆。青红尖椒洗净切段放入油麦菜中,加蒜泥、盐、味精、白糖、醋、蚝油、麻油拌和即成。

### 芝麻酱拌油麦菜

油麦菜洗净切段,入沸水锅加油焯烫至断生,捞出沥干,加泡软的枸杞子、蒜泥和用冷开水加盐、味精、麻油的调味汁,再撒上炒热的芝麻即成。

### 香菇扒油麦菜

油麦菜洗净,鲜香菇洗净切条。蒜泥入热油锅爆香,放入油麦菜和香菇条焯透,喷黄酒,加蚝油、生抽、白糖炒匀,加味精勾芡,淋熟油起锅装盘。

### 油麦菜炒香干

油麦菜洗净切段,香豆腐干洗净切丝,彩椒切丝。蒜泥入热油锅爆香,放入干丝炒透,再放入油麦菜和彩椒翻炒断生,加盐、味精调味即成。

### 油麦菜冷鱼圆

油麦菜去根洗净切段,花鲢鱼洗净,斩首去皮制取纯肉切碎,用清水浸去血污沥干,入食品粉碎机。加盐、味精、葱姜汁、鸡蛋清、水淀粉绞成细茸,挤成鱼圆,入70℃水的锅中,小火煮到断生捞出,放入冷开水中。清汤烧滚,放入鱼圆和油麦菜末,用小火烧滚,加盐、味精、胡椒粉调味,再勾芡,淋上麻油,盛入盆即成。

### 翡翠海鲜羹

油麦菜去根洗净切段,野生小黄鱼洗净斩首去刺去皮洗净切小丁上蛋清浆,虾仁洗净切丁,上蛋清浆。锅中放高汤,烧滚后放入黄鱼丁、虾仁丁、蛤蜊肉、梭子蟹肉、葱、姜、黄酒、盐再烧滚,加味精、胡椒粉,勾薄芡,淋上麻油,撒熟火腿末起锅,盛入大汤碗。

(茅伯铭)



## 菜做辣了 加些醋



辣椒放多了,该如何补救呢?解决办法很简单,可以放点醋来解辣味。因为辣椒中的辣味是由辣椒碱产生的,醋中含有醋酸,能中和掉辣椒中部分辣椒碱,从而除去一部分辣味。需要提醒的是,做菜时加醋比吃的时候蘸醋,除辣效果更好,因为在酸性环境下加热,辣椒碱会损失得更多。另外,对待过于油腻的汤,除了把表面的油撇去外,加点醋也可以让油腻感减轻,并且做菜放醋,还能有效减少菜中维生素C的损失。

(王展)

## 《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,对各地饮食熟悉。

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、本土功夫浆面条	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
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369