

香菇洗得太干净 丢营养成分



香菇营养丰富,味道鲜美,但是却不容易洗干净,洗得太干净,又容易丢营养成分。所以,很多人对于洗香菇有些苦恼,该如何洗才干净,又能保留香菇的本来营养呢?

香菇不应洗得太干净

香菇中含有麦角淄醇,在接受阳光照射后会转变为维生素 D。但如果在吃前过度清洗或用水浸泡,就会损失很多营养成分。煮蘑菇时也不能用铁锅或铜锅,以免造成营养损失。

清洗香菇的正确方法

- 1.应先用冷水将香菇表面冲洗干净。
- 2.带柄的香菇可将根部除去,然后“鳃页”朝下放置于温水中浸泡,待香菇变软、“鳃页”张开后,用几根筷子或用手在水中朝一个方向旋搅,这时香菇表面及菌褶部的泥沙会随着旋搅而落下来,反复旋搅几次,约搅 10 分钟,使香菇伞褶慢慢张开,沙粒会随之徐徐落入盆底。
- 3.轻轻捞出香菇,用清水冲洗,就能彻底把泥沙洗净。

清洗香菇时的注意事项

- 1.在洗香菇时,除不能用手抓洗外,还不能朝相反的方向来回旋搅,否则沙粒不仅落不下来,而且已经落下来的沙粒还会被反转的水流重新卷入到菌褶中。
- 2.如果香菇比较干净,则只要用清水冲净即可,这样可以保存香菇的鲜味。
- 3.尽量避免为了让香菇尽快泡发,选择用很热的水浸泡或是加糖,这样反而会使其中的水溶性成分,如珍贵的多糖、优良的氨基酸等大量溶解于水中,破坏香菇的营养。
- 4.发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。

如何选到好香菇

挑选香菇的时候,要从多方面选购才行。香菇的品质要求:以菇香浓、菇肉厚实、菇面平滑、大小均匀、色泽黄褐或黑褐、菇面稍带白

霜、菇褶紧实细白、菇柄短而粗壮、干燥、不霉、不碎的为优良品质。长得特别大的鲜香菇不要吃,因为它们多是用激素催肥的,大量食用可对机体造成不良影响。除了新鲜的香菇,我们经常还会遇到干香菇,面对干香菇,该怎么清洗和泡发呢?

快速泡发干香菇小方法

通常干香菇的泡发时间需要一个小时以上。下面,教你一个快速泡发干香菇的方法,这样在急用的时候就不用发愁了。找一个可以密封的容器,一般家里用的微波炉密封盒或者冰箱用的带扣子的保鲜盒都可以。放入干香菇,加入没过香菇的水,不要灌满容器,盖好盖子。用手晃动容器,使香菇在容器里互相碰撞。如果你有力气的话,晃得用力点会更快发好。持续用力晃一分钟左右,打开看看是否发到你需要的程度。如果觉得还不够,就继续晃一会儿,直到满意的程度为止。(据人民网)

清爽脆嫩响油藕片 好吃又好做

响油藕片既清爽又脆嫩,而且操作步骤不复杂,一起来看看吧。

藕的营养价值

- 1.强健胃黏膜
维生素 C 和蛋白质一起发挥效用,能结合各种细胞,促进骨胶原的生成,起到强健胃黏膜的作用。
- 2.预防贫血
预防贫血,协助肝脏的运动。
- 3.改善肠胃
单宁具有消炎和收敛的作用,改善肠胃疲劳。莲藕还有含有黏蛋白的一种糖类蛋白质,能促进蛋白质和脂肪的消化,因此可以减轻肠胃负担。
- 4.止血
莲藕对血小板减少、性紫癜有一定疗效。对血热引起的出血也有疗效。另外,藕粉调补脾肾、滋肾养肝、补髓益血。

响油藕片的做法

- 准备食材:
藕 1 节,香葱 3 棵,油 15g,精盐 1 茶匙,花椒 1/2 茶匙,生姜 1 小块,白醋 1 茶匙,白糖 1/2 茶匙。
- 做法:
1.香葱切碎,生姜切丝。
2.取小碗倒入白醋,调入精盐、白糖搅拌成酸甜味汁备用。
3.藕去皮洗净后切成薄片,切好的藕片用清水浸泡淘洗掉淀粉。
4.藕片入开水锅焯烫至断生。



- 5.焯烫好的藕片用凉白开水冲泡后捞出控净水。
- 6.调入兑好的酸甜味汁拌匀。
- 7.炒锅里倒入油,放入花椒、生姜丝、香葱,开大火爆出香味。
- 8.趁热把炒好的葱香油浇在藕片上,可听到噼里啪啦的响声,这就是响油之意。按照以上的步骤,拌匀之后就可以开吃了。

如何选择脆藕

响油藕片一般选用脆藕,那么,该如何选择脆藕呢?

食用莲藕,要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。如果外皮发黑、有异味,则不宜食用。选择藕节短、藕身粗、藕孔小的为好。如果藕孔中带有红色或出现茶色黏液,就表示已经不新鲜了。藕两头不要通气,以保证藕内干净。通常个头比较大的是粉藕,而个头小巧纤细的则是脆藕。看一看外表皮,通常粉藕颜色发深,而脆藕颜色发白。但是要注意,如果表皮颜色过白就有问题了,这种藕很可能是经过漂白了。仔细观察,粉藕表皮会比较粗糙,麻点比较多,而相反,脆藕就光滑许多。(据人民网)

周口美食 人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话:8599376
8599369