

香菇洗太干净 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”朝下放置于温水盆中浸泡,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,则只要用清水冲洗即可,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 好吃又好看

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.取一小碗倒入白醋,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。

通常个头比较粗大的是粉藕,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 |
| 海珍舫豆捞 | 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 |
| 大漠园糊辣鱼 | 8228777 |
| 焰拿山韩式烧烤料理 | 8279991 |
| 百年肥牛 | 8361968 |
| 穆二姐火锅 | 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 |
| 东云阁大酒店 | 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