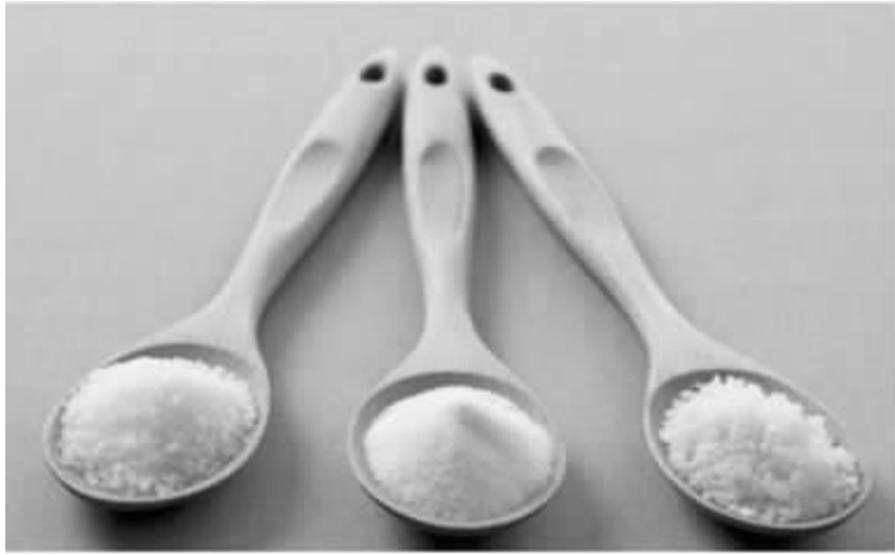


# 做菜 抓好放盐时机



无盐不成味,无米不成炊。在各种烹饪调味品中,盐是最必不可少的。然而,中华菜式种类繁多,食材烹调方式各异,让做菜放盐这件小事变得没那么简单。烹调放盐的时机不对,会影响整道菜的口感和营养。为此,国家高级烹调技师张政和扬州大学旅游烹饪学院营养系主任彭景为您传授正确的放盐方法。

## 加热初放盐:腌制、肉类蒸菜和烧菜

一般情况下,口味浓重的荤菜要在烹调前预先对菜品的部分食材进行腌制调味,才能充分入味。比如,鱼香肉丝、糖醋里脊中的肉要先腌一下才能使肉质内外鲜香。还有一些菜肴需要挂糊或清蒸,由于后面无法调味,也需要在加热前放盐,如氽丸子、炸鸡排、粉蒸肉等。家常菜有烹调中,烧菜也是常见的烹调方式。如红烧肉、麻婆豆腐等需要文火烧制



的,需要在加热之初就放盐,才能入味十足。

## 后半程放盐:炖肉、烩菜、炒菜

一些有烹调经验的长辈都知道,做菜应该

后放盐,其实不无道理。有些菜过早放盐,容易影响整道菜的品相和口感。如烹制牛肉炖土豆时,如果先放盐,会使肉的纤维组织过早收紧,导致无法充分入味,肉质粗硬。因此,无论是炖肉还是烩菜,烹制到七八分熟时加盐,能使肉质软熟、味道鲜香。另外,做汤时最好起锅前放盐,能使汤中食材的蛋白质、钙、铁等营养素溶解得比较充分,令汤更加鲜美。

炒蔬菜也建议后半程放盐。同济大学研究发现,炒菜时早加盐会使蔬菜中维生素C的损失量高于晚放盐。因为炒菜先放盐,会让食材出水带走维生素C及其他水溶性维生素。油菜、小白菜等绿叶菜含水量大,受热易熟,在煸香肉、放完调味辅料后,就可以放入主菜,翻炒片刻加盐即可出锅。而如蒜薹炒肉、西芹百合等菜肴,因蔬菜质地硬挺,需要翻炒片刻后再加盐。

## 烹调后放盐:凉拌、烧烤、蒸蔬菜

加热结束后放盐的菜肴很少,一般只有凉拌菜、烧烤和蒸蔬菜。如大拌菜、凉拌海蜇丝等凉拌菜需要把食材处理和焯熟后,再放入酱油、醋、香油等调味料,搅拌均匀后再加盐。

烧烤为了突出咸香、酥嫩的口感,往往需要佐以椒盐粉、辣酱、鲜汁等蘸料,如盐酥鸡、酱烤猪排等成为烹调后加盐的典型菜肴。

蒸蔬菜时,建议在出锅后淋上适量酱油调味即可,用了酱油后就应当少放或不放盐、味精、鸡精等,以免盐摄入超标。

每个人都离不开盐,但吃盐太多又物极必反。根据中国营养学会建议,我国成年人一天的食盐摄入量不应超过6克。食盐过量会增加高血压、脑血管病的风险,因此建议控制盐分摄入量。专家提示,家中应该常备控盐勺,注意观察食物包装标签中盐及钠的含量,减少在外用餐次数。

(据新华网)

## 桑葚营养价值高 食用有禁忌

眼下正是桑葚的上市季节,但是桑葚有什么营养,在食用时又有哪些禁忌事项,你知道吗?

### 桑葚的营养和作用

桑葚营养丰富,含有多多种氨基酸、维生素及有机酸、胡萝卜素等营养物质。现代医学研究证明,桑葚具有增强免疫、防止人体动脉及骨骼关节硬化、促进新陈代谢等功效。

桑葚中所含的芸香苷、花色素、葡萄糖、果糖、苹果酸、钙质、无机盐、胡萝卜素、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素D和烟酸等成分,具有营养和增强免疫力的功效,并可预防肿瘤细胞扩散,避免癌症发生。

有心血管疾病的人不要错过这个季节,可以多吃桑葚,因为其中的脂肪酸,可防止血管硬化,鞣酸、苹果酸等营养物质也有益血管健康。此外,经常食用桑葚可以促进胃液分泌,刺激肠蠕动,同时可以帮助提高睡眠质量,因此,消化不良和失眠者可以适当多吃。从中医角度来说,桑葚味甘酸、性寒,入肺、肝、肾、大肠经,具有补肝肾益肾、生津润肠、乌发明目等功效。所以,过度用眼的白领一族也可以多吃桑葚。

### 桑葚的治病食疗方

桑葚不仅是一种解馋的水果,适量吃它还能够起到养生治病的神奇作用。

#### 1.自汗、盗汗

桑葚子10克,五味子10克,水煎服,每日两次。

#### 2.须发早白、眼目昏花

桑葚子30克,枸杞子18克,水煎服,每日一次;或桑葚子30克,首乌30克,水煎服,每日一次。

#### 3.肺结核、阴虚潮热、干咳少痰

鲜桑葚子30克,地骨皮15克,冰糖15克,水煎服,每日早晚各一次。

#### 4.失眠健忘

桑葚子30克,酸枣仁15克,水煎服,每晚一次。

#### 5.血虚腹痛、神经痛

鲜桑葚子50克,水煎服;或桑葚子膏,每日10~15克,用温开水和少量黄酒冲服。

#### 6.脱发

鲜桑葚子100克,洗净后与茯苓粉20克、糯米100克,一并入锅,加水适量煮成粥,配早餐食用,天天一剂,连服10天。

### 食用桑葚的注意事项

1.因为桑葚是偏凉性的,所以尽量别和苦瓜、番茄、茭白、荸荠、菱肉、百合一起吃,否则太寒,对寿命不好。

2.熬桑葚时忌用铁器,因为桑葚会分解酸性物质,会跟铁产生化学反应而导致中毒,重者可死亡。

3.桑葚中含有溶血性过敏物质及透明质酸,过量食用后容易发生溶血性肠炎。

4.少年儿童不宜多吃桑葚。因为桑葚内含有较多的胰蛋白酶(蛋白酶的一种)抑制



物——鞣酸,会影响人体对铁、钙、锌等物质的吸收。

#### 5.脾虚者不宜吃桑葚。

6.桑葚含淀粉多,即糖量高,糖尿病人不宜食用含有糖分的食物,所以应忌食桑葚。

7.桑葚吃多会导致鼻子出血,孕妇不宜食用。

#### 8.尽量别空腹吃,对营养吸收不好。

购买的时候要注意,颗粒饱满、厚实、没有出水、比较坚挺的桑葚是比较好的,红的桑葚会比较酸,紫色的桑葚最甜,表明已经成熟。

另外,由于桑葚分黑白两色,所以不少人很疑惑哪一种颜色的桑葚药用更佳。两种的药用价值并无太大区别,不过,中医认为黑色入肾,白色入肺,因此,对于肾虚、腰酸腿疼的患者,建议多用黑色桑葚,而对于肺气虚、常咳嗽的患者,则宜用白色桑葚。

(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