

草八珍是满汉全席的重要食材,具体包括猴头菌、银耳、竹荪、羊肚菌、花菇、黄花菜、驴窝菌、云香信。除了后两者不太常见,其余六种都是如今常吃的美食,营养上各有千秋。



草八珍里的营养高手

猴头菌养胃

猴头菌又叫猴头菇,因外形酷似猴头而得名。其中富含多种氨基酸和矿物质,有“素中荤”之称。每100克泡发后的猴头菇热量仅为21千卡,脂肪含量低,且多为不饱和脂肪酸,吃起来没有肥胖负担。猴头菇中的多糖成分对胃黏膜有保护作用,是最常用的养胃食材之一,适合胃病患者以及体质虚弱的人食用。烹饪时,可以将干猴头菇泡发,熬成鲜美的汤品。购买时,注意选择个头均匀、色泽偏黄、茸毛齐全的猴头菇。

银耳润肠

银耳又称白木耳、雪耳等,有“菌中之冠”的美称。银耳富含天然植物性胶质,滋润而不腻滞;含有多种矿物质、海藻糖、多缩戊糖、甘露糖醇等,膳食纤维含量达30.4克/100克(干品),能促进胃肠蠕动,适合肺燥干咳、体质虚弱、便秘的人食用。银耳适合制作汤羹甜品。购买时,应选择白中带微黄、朵大体松、无异味的产品,买回家后注意放在阴凉干燥处储存。

竹荪降压

竹荪又名竹笙、竹菌、竹参,因菌柄顶端有一圈洁白网状裙,被誉为“雪裙仙子”“山珍之花”。竹荪含有多种矿物质和膳食纤维,适合肥胖的人食用。干品竹荪钾含量高达11.8克/100克,而普通蔬菜水果多在100~350毫克/100克,常吃有助降血压。竹荪气味清香、质嫩爽脆,常用于炖汤、清蒸。挑选时,以浅黄、体大、无虫蛀者为佳,颜色过于洁白的可能经过硫磺熏蒸。

羊肚菌强体

羊肚菌又称羊肚蘑、羊肝菜,因菌盖表面凹凸不平、状如羊肚而得名。羊肚菌有机锗含量较高,因此具有强健身体、预防感冒等功效;富含多种矿物质,干品锌含量达12.11毫克/100克,胡萝卜素含量达1070微克/100克,尤其适合中老年人、脑力工作者食用。羊肚菌味道鲜美,带有淡淡的坚果香气,口感韧、有嚼劲,适合炒、炖、烤。

花菇开胃

花菇表面形如菊花瓣,故又称菊花菇。花菇

是在特定环境下生长的香菇,自然出产率很低,但如今我国已实现人工种植。花菇含有多钟呈味氨基酸,且含量很高,因此吃起来特别鲜美开胃。需注意,花菇嘌呤含量不容小觑,达300毫克/100克以上(干品),不建议尿酸高的人及痛风患者食用。花菇表面纹路多,处理时要仔细清洗,以去除上面附着的泥沙等杂质。

黄花菜健脑

黄花菜又称金针菜、萱草花等,花瓣肥厚、色泽金黄、香味浓郁。每100克鲜黄花菜的蛋白质含量为19.4克,属于高蛋白蔬菜。黄花菜富含卵磷脂,每100克冻干黄花菜含14.6克,自然晒干的也有5.7克,因此黄花菜又被称为健脑菜。黄花菜口感清脆,有一股淡淡的香甜味,煲汤、炒制都非常美味。需注意,新鲜的黄花菜含有秋水仙碱,不可以直接食用,需焯水去除有毒物质,再高温加热,保证彻底熟透才行。

(来源:《生命时报》)

网传腐竹能燃烧还能吃吗

腐竹属于大豆制品,是豆浆煮沸后经一段时间保温,表面形成一层薄膜,挑出后下垂成枝条状,再经干燥而成。

干腐竹色泽黄白,油光透亮,用清水浸泡3~5小时发开以后,既可炒,也可拌,还是吃火锅的好食材,跟肉类和蔬菜都可搭配,营养又美味,深受人们喜爱。

腐竹为什么被称为豆制品中的“营养冠军”

腐竹浓缩了豆浆中的蛋白质和脂类,营养价值较高,被誉为豆制品中的“营养冠军”。

腐竹中近一半成分是大豆蛋白,并且不含胆固醇,是素食者以及患有慢性病的中老年人获取优质蛋白质的良好途径。与谷类搭配食用,还可以补充谷类所缺乏的赖氨酸,提高蛋白质利用率。

腐竹中含有22%左右的脂类,主要是不饱和脂肪酸,特别是亚油酸含量很高。亚油酸是人体必需脂肪酸,能与血液中的胆固醇结合,促进胆固醇的转运和代谢,预防动脉粥样硬化。

腐竹还富含具有血管清道夫功能的大豆卵磷脂,同样能降低胆固醇、软化血管、预防心脑血管疾病,还具有健脑作用。

目前腐竹加工工艺还会往豆浆中添加一定量的钙以提高腐竹产率,从而使腐竹中的钙含量明显增加,经常食用,可以满足维护骨骼健康对钙的需要。

如何选购到优质腐竹

购买腐竹时要学会通过外观和气味快速辨别优劣。

好的腐竹呈枝条状或片叶状,颜色淡黄,油亮有光泽。质地比较脆,容易折断,折断后从断面能看到很多空心结构。

好的腐竹有典型的豆香味,没有其他异味。如果看到颜色发灰、没有光泽、散发不良气味的腐竹,就不要购买了。

网传“腐竹燃烧”的视频是怎么一回事

腐竹为什么会燃烧呢?网上曾流传“腐竹燃烧”的视频,视频里有人点燃了一根腐竹,燃烧后有沥青一样的东西滴下,被认为是含胶的有毒腐竹。人们不禁要问,腐竹能燃烧,是真的吗?能燃烧的腐竹能吃吗?

燃烧是一种化学反应,是可燃物与空气中的氧气之间发生的快速放热和发光的氧化反应。能燃烧的物质就称为可燃物,大多是含有碳和氢的化合物。事实上,很多食品的主要成分也是含有碳和氢的化合物,完全符合可燃物的定义。蛋白质、脂肪和碳水化合物都是食物中可以燃烧的成分。

油脂可燃很多人都知道,蛋白质的燃烧在生活中也很常见,比如头发、羊毛等物质燃烧时,主要就是蛋白质的燃烧。

干腐竹含水量很少,只有8%左右,主要成分是蛋白质,约占45%;其次是脂类和碳水化合物,各占22%左右。所以腐竹中含的基本都是可燃成分,又很干燥,能燃烧是自然的,无需大惊小怪!

其实,前段时间还出现过面条燃烧、饼干燃烧类似新闻,也引起了人们一定程度对面条、饼干的担心。之所以“燃烧事件”频出,一是因为大家对食品安全问题尤其关注,二是人们很难把食物跟燃烧联系在一起。

现在大家应该明白了,很多食物都是可以燃烧的,是食物的固有属性,并不是添加了什么有毒物质。明确了这一点,以后再看到网上出现什么别的食物燃烧的视频,就大可淡然处之了。

(来源:《北京青年报》)



番茄土豆炖牛腩

萝卜一个、生抽、老抽、蚝油、干红椒、香叶、八角、桂皮、小葱、生姜、料酒、食盐、食用油、鸡精、黄冰糖、山楂。

做法:

- 牛腩用流动的水多冲洗几次,冲洗干净,沥干水分。
- 牛腩冷水入锅,加料酒、姜片,焯水,煮出浮沫。
- 把牛腩捞出来,用热水清洗干净,控干水分。注意,这里清洗时一定要热水,不能用冷水。
- 锅里多放点食用油,倒入一小把黄冰糖,开小火,慢慢地炒,先炒一个糖色。
- 把牛腩倒进锅里翻炒,多翻炒几个来回,让每块牛腩都充分上色。放入干红椒、姜片、八角、桂皮、香叶、山楂

(放了山楂,牛肉更容易炖烂)。多翻炒几下,把它们翻炒出香味。

6.一次性加入足量的开水,再放入一大勺生抽、半勺老抽、一勺蚝油、一把葱结,大火煮开之后,改小火,盖上盖子慢炖90分钟。

7.番茄洗净,切成小丁。土豆和胡萝卜分别切成块。

8.锅中油热,放蒜末炒香,再倒入番茄,把它炒出汁水。

9.把土豆、胡萝卜倒进来,翻炒均匀,淋入一勺生抽,翻炒均匀。

10.把炒过的番茄、土豆、胡萝卜倒进炖了90分钟的牛腩,加入少量的盐调味,再次小火炖25分钟,大功告成。

(来源:《厦门晚报》)



番茄土豆炖牛腩是一道非常受欢迎的家常菜,它做法简单,营养丰富,而且味道鲜美,无论是家庭聚餐还是朋友小聚,这道菜都能成为餐桌上的亮点。

原料:

牛腩2斤、土豆一个、番茄一个、胡