

为啥有的肉口感柴有的肉口感腻?

为什么有时候肉吃着比较柴,有时候又很腻呢?主妇们在做菜时,经常会有这样的困惑,为什么有时候肉吃着比较柴,有时候又很腻呢?下面听听营养师怎么说。

晚点放盐肉不柴

国家高级公共营养师徐素梅说,同样的排骨同样的作料,为什么有人炖的排骨肉就比较柴?

或许有人会说,炖的时间不一样吧?其实关键原因在炖肉的过程中的一个细节——盐放得太早。

很多人炖排骨的习惯是先用酱油炒一下,然后把所有作料(包括食用盐)都放进去,一起炖。最后发现肉吃起来比较柴,原因就在于放盐和酱油的时间点没掐好。

炖排骨时,盐或者酱油放得过早的话,盐会溶解在汤中,汤

的浓度增大,对肉的细胞膜产生了压力,细胞内的水就会排出。就像是一块海绵,用手挤压,水就会排出一样。水排出以后,蛋白质和脂肪就会过早凝固,肉就会比较柴。

所以,炖排骨时,临出锅前大约10分钟左右放盐最好。

先焯水 肉不腻

吃肉最怕还没吃就有腻感,

要想让肉不腻,国家高级中式烹调师牛国平建议,先用水焯一下,之后再经过其他烹调,肉就没那么腻了。

将切好的肉同冷水一起放入锅中,大火烧开,并要使得汤面始终保持微沸状态,以中火煮至断生,而且煮的时候不要加锅盖,捞出来用热水冲洗两遍,沥干水分,再加热烹制。这样经过焯水处理,肥肉的部分油脂会溶于水,将肉从水中捞出来,部

分油脂就会留在水中,肉中的油脂减少,从而也就减轻了肉中过多油脂带来的油腻感。

也可以在加热烹制肉类时,加入一些含淀粉量高的土豆、芋头或一些梅干菜,做蒸菜、烧菜、炒菜或者炖菜,让它们将肥肉吐出的油脂吸收掉一部分,使成菜中肉的油脂减少,吃起来肥而不腻,土豆、芋头等也好吃了。如梅菜扣肉、土豆烧五花肉等,都很美味。 (《健康时报》)

这些美食 让嘴享福让牙受罪



天气一冷,火锅、板栗、烧烤等应季美食又畅销了起来,然而品尝美味的同时,如果不关注口腔保健,不仅破坏了享受美食的心情,更是对健康造成不小的影响。

螃蟹吃出牙隐裂

近日,南京市第二医院口腔科就接诊了多位因“贪吃”引发不适的患者。该院口腔科医师魏婷介绍,近日一位患者因咬合痛来院就诊,详询后发现该病人近日贪吃螃蟹,因蟹壳坚硬,大量食用后出现咬合痛,经检查后发现有牙隐裂。牙隐裂又称不全牙裂或牙微裂,指牙冠表面的非生理性细小裂纹,常不易被发现。表浅的裂纹常无明显症状,较深时则遇冷热刺激敏感,或有咬合时不适感。魏婷医师提醒,饮食应注意“安全用牙”,切勿用劲撕咬坚硬果壳,一旦发现牙隐裂,应及时前往口腔科治疗。

烧烤吃出牙本质敏感

寒冷的冬夜,三五朋友在烧烤桌前,一边大快朵颐,一边饮用冰镇啤酒,实乃一大乐事。市民王先生在吃这样的一顿大餐时,牙齿却突然出现一瞬间的酸痛,经检查,确诊为牙本质过敏症,俗称“倒牙”。医生介绍,牙本质敏感是牙齿受到外界刺激,如冷、热、酸、甜以及机械作用等引起的酸痛症状,发作迅速、疼痛尖锐、时间短暂。医生建议,若是单纯性的牙本质敏

感,可在刷牙时将脱敏牙膏涂在敏感牙面上停留几分钟再行刷牙,若非单纯性的牙本质敏感,则应到医院治疗。

宵夜吃出智齿冠周炎

小刘是一名IT男,工作紧张,天天忙到凌晨,常吃宵夜补充体力。近日来,他突觉牙齿胀痛不适,尤其咀嚼、张口活动时疼痛加剧。经诊断,确认其患上了急性智齿冠周炎。

医生介绍,小刘近日持续加班,身体劳累,抵抗力下降,加之宵夜后没有刷牙就入睡,导致食物残渣聚集于口腔中,引发该病。医生告诫广大患者,急性冠周炎如未能彻底治疗,则可转为慢性,以后反复发作,甚至遗留瘻管。因此一旦牙痛,切不可自用镇痛药止痛,还应及时前往正规医院就诊。

火锅吃出口腔溃疡

天气一冷,吃火锅的人就多了。市民小陈在吃过多火锅后,嘴里长了一些“小白点”,疼痛不适。医生介绍,像这样因吃火锅而引出口腔溃疡的患者不少,口腔溃疡是发生在口腔粘膜上的表浅性溃疡,有米粒至黄豆大小、成圆形或卵圆形,溃疡中央凹陷、周围充血发红,疼痛感明显。发病期间应注意饮食清淡,避免刺激辛辣饮食,忌烟酒,同时注意口腔卫生,一般一至两个星期可以自愈。

(江苏省人民医院 朱诺)

冬天的餐桌哪能少了白菜

“百菜不如白菜”,一到冬天,市场上的大白菜最吃香,既便宜又好吃。营养师们也是白菜的忠实粉丝。下面听听三位专家介绍一下巧吃白菜的方法——

白菜帮炖海带巧控糖

吉林省健康协会常务理事郝孟忠:白菜帮吃起来口感比较“硬”,很多人喜欢炖着吃。但一般人炖白菜至少要10~20分钟,这对于需要控糖的糖友来说,时间有些长,白菜帮都炖烂了,纤维都炖软了,控糖作用大大下降。

所以,我常告诉糖尿病患者,吃这种炖菜,最好搭配一个“硬”菜,如叶茎类炒菜或菌藻类蔬菜,比如我炖白菜有时也会放些海带。海带的控糖效果较好,而且比较“硬”,糖友如果这么搭配,就弥补了软菜控糖的不足,这样一个菜里同时满足了软和硬两种风格,比单独吃软菜控糖效果更好。

但即使做这种炖菜,最好把白菜帮切得宽一些、厚一些,这样即使炖煮的时间一样,也比炖白菜条纤维保存得更多,更有利于控制血糖。

此外,炖白菜除了放海带,也可以放些木耳,木耳也不容易炖烂,这个搭配控糖也很好。

麻酱拌白菜叶很补钙

国家二级公共营养师董璠:老北京有一道乾隆白菜很有名,名字听起来像是很高大上的菜,其实说白了就是麻酱拌白菜,不过这个平民菜中,麻酱的钙含量比较高,可以说是一道补钙菜。

将白菜叶洗净后用手撕开(手撕白菜一方面减少营养流失,另一方面用手撕的白菜边缘不规则,表面积大,烹饪时更容易入味),放入盘中备用,将3汤匙老陈醋放入1汤匙芝麻酱中搅拌均匀,加入少量蜂蜜继续搅拌(可根据个人需求加),将调好的料汁浇在白菜上。完成以上简单的这三个步骤,就大功告成了。

虽然芝麻酱含钙高,但是它也有一个缺点,那就是它的脂肪含量也比较高,高达52.7%,因此食用要适量。另外,用醋稀释,不仅可以使料汁具有层次感,而且醋还可以将白菜中的钙、铁、磷等矿物质分离出来,更利于人体的吸收。

白菜蔬菜卷清爽减脂

国家二级公共营养师时阳:想吃清淡的菜,白菜就很好,热量很低,再卷一些其他各色的蔬菜,就成了一道非常清爽的减脂美食。

白菜叶、胡萝卜、黄菜椒、菠菜都找来搭伙儿,五颜六色,很丰富,入水洗净备用。白菜叶选比较嫩一些的,最好不要有老的白菜帮。首先,将胡萝卜、黄菜椒分别切丝,菠菜焯水后切短一些并切丝。

然后摊开一张白菜叶,将切好的胡萝卜丝、菠菜丝和黄菜椒丝各放上一些,卷成3~4厘米的墩儿,放到盘子里去蒸。趁此时间,用白醋、少量白糖、盐和香油调成汁。

待白菜卷熟后,浇上刚才调好的汁,就可以吃了,满嘴菜香。

这道菜的食材都是低脂的蔬菜,而且颜色搭配很到位,吃起来又很清爽,尤其是吃过油腻菜品后,能上这样一盘菜卷,会很享受。

(徐立)

煮鸡蛋把握黄金8分钟

煮鸡蛋看似简单,却很有学问。若煮法不当,不但口感不好,还会破坏鸡蛋中的营养成分。

鸡蛋最容易受到沙门氏菌等致病菌的污染,为了确保沙门氏菌全部被杀死,很多人将鸡蛋丢进锅里,一煮就是很长时间,这种习惯非常不好。

事实上,长时间的高温水煮虽然可以起到充分杀菌的作用,但却产生了另一个问题——即营养素损失增加以及脂

肪被氧化。尤其是维生素E损失大,鸡蛋煮得时间长,不但鸡蛋口感老,吃起来比较噎人,维生素E也会损失16%左右。而脂肪及胆固醇氧化会产生对健康不利的物质,尤其是胆固醇的氧化产物,会对血管内皮造成损伤。

因此,煮鸡蛋一定要恰到好处,最好煮得嫩一些,兼顾口感和营养。先把鸡蛋放入冷水中,大火先煮开,然后保持沸腾

状态再煮3~5分钟,把火关掉,用余热把鸡蛋再焖一会儿,一般需要8分钟左右。这样煮出来的鸡蛋状态最健康,蛋清柔嫩,蛋黄刚刚凝固,吃起来鲜嫩不噎人。

最好不要吃半熟的鸡蛋,蛋黄处于“溏心”状态,说明灭菌不彻底,会增加被沙门氏菌等致病菌感染的风险。控制好煮的时间,蛋黄完全凝固吃起来就没有问题。 (李然)