

“焯水”就是将初加工的食材放在开水中加热到半熟或全熟,然后再拿出备用,是烹饪中常用的一道工序。那么,哪些食材需要焯水,焯水又有什么作用呢?以蔬菜为例,给大家介绍一下焯水的好处。

蔬菜焯遍水 营养又健康

如油菜、西兰花、茼蒿、小白菜、芹菜等,但需要注意的是,焯水时间不能过长,以免破坏叶绿素的结构,导致蔬菜颜色变暗,以及水溶性维生素C、B族流失,降低蔬菜的营养价值。

菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜中含有的草酸具有苦涩味,而且摄入过量会影响人体钙、铁等营养素的吸收。这些蔬菜焯水后草酸可降低30%~87%。

农药在沸水中的溶解性高,去除农药的效果比冷水好。沸水焯菜,可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药。

芥菜、萝卜、油菜等蔬菜中含有一部分芥子油苷物质,具有辛辣等刺激性味道,焯水可以使其挥发。另外,蘑菇中的土腥味也可以通过焯水来改善。

香椿等蔬菜中亚硝酸盐含量较多,蔬菜焯水后可以去除一部分亚硝酸盐,降低癌症的发生风险。

芸豆、扁豆等蔬菜中含有皂素和植物血凝素,不全熟容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。黄花菜中含有的秋水仙碱也容易引起中毒,建议焯水5分钟后再烹制。

现在我们已经知道,绿色蔬菜焯水后颜色会更加鲜亮,但如果处理不当,蔬菜焯水后也会变得褐黄难看且不脆嫩。因此针对焯水后的蔬菜,推荐给大家几种处理方法:一是用大量冷水或冷风对蔬菜进行降温。相较于冷水,冷风不容易使蔬菜中的营养成分损失,更值得推荐。二是焯水后的蔬菜,如果不马上使用,可以在蔬菜上加植物油放置。因为油脂类具有黏附性,可以在蔬菜表面形成薄薄的一层油膜,防止水分蒸发,保持蔬菜脆嫩的口感。同时这种方法也可以防止蔬菜氧化变色,减少维生素C的损失。

(据《北京晚报》)



莫将“菜花”作春韭

“一月葱,二月韭”,所指的就是春天里韭菜长得极好。春天是收割韭菜的季节,这时候的韭菜水灵青嫩,幽香四溢,能做汤羹能做菜,实为春季餐桌上的主角。

春食韭菜,升发阳气

春天万物萌发,阳气升发。韭菜性温,味辛,帮助人体阳气升发,通体舒畅。它含有大量纤维素,促进人体肠道蠕动,清理“废弃物”。此外,它含有挥发性精油、硫化丙烯、膳食纤维、皂苷、类黄酮等物,因而能杀菌消炎、提振食欲,同时还能帮助扩张血管、降低血脂。不过,虚火旺、有肠胃病的人不宜多吃。

韭菜与韭菜花要分清

有人说,韭菜不是一年四季都有吗?不是的,也许你以为所见是韭菜,实际上很可能是韭菜花。韭菜花几乎无时令之论,一年四季都能见到,韭菜却不是常常有的,它的节令性更强,每年此时就是它登场之时。

二者确实相似,但细看也不同。从外形来看,韭菜花要更为粗壮,颜色偏重,韭菜则青绿而质偏薄;从风味而论,韭菜花味淡许多,不及韭菜来得香;再说口感,当季韭菜吃起来无渣,鲜嫩许多。韭菜花的口感相对

要老许多。

炒韭菜,考功夫

炒韭菜看似简单,但其实颇考功夫。粤菜餐厅“木棉”的主厨满哥说,韭菜含水量丰富,容易出水,因此特别考验厨师的炒功。如果火候掌控不到位,动作慢,那么韭菜就会“泄水”,再甚者便是出来一碟软趴趴的“水草”韭;要是拿捏不住时间与火候,韭菜又容易炒不熟,反倒是落得一阵臭青。他说,韭菜要炒得好,必须手快、火够大,容不得一丝犹豫,整个炒制过程须如行云流水,一气呵成,方能成就一碟挺直而恰熟的韭菜小炒。炒之前也不需要飞水,一飞水便老了。炒韭菜,大约8秒到10秒之间即可。“很多时候,我们在招聘厨师时,会用这道炒韭菜来试对方的功夫水平。如果功底好的,这一关基本都能过。”

韭菜的做法太多了,韭菜饺、韭菜炒蛋、韭菜炒河虾、韭菜炒蛰子……数之不尽。韭菜的配搭是多元的,河鲜、海鲜或者肉类皆可,即便是焖水鸭,韭菜与它也是合拍的。韭菜饭也相当美味,取韭菜最嫩最多汁的一部分,用盐稍微拌一拌,清洗后榨成汁,加到白米饭中捞一捞,再配搭上河虾肉以及鱼露,奇香无比。

(据《广州日报》)

营养小厨房

鸡腿肉鲜虾煮水瓜

水瓜在南方是常见的食材,它有清热解毒的食疗效果,再加上独特的清甜口味,有不少特别的“组合”都会给人留下印象。用河虾和鸡腿肉与之搭配,鸡腿肉通过调味腌制,令其口感嫩滑,河虾则因其鲜味令菜式更有口感。

材料:水瓜1只,河虾100克,鸡腿肉100克,姜片15克,白胡椒粒10粒,盐、糖、生抽、胡椒粉、麻油、米酒、生

粉、花生油各适量。

烹调方法:水瓜处理好后切件备用;鸡腿肉切方丁,以盐、糖、生抽、胡椒粉、麻油、米酒、生粉、花生油拌匀备用;河虾在清水下冲洗5分钟沥干水分备用。开锅下山泉水,加入姜片和白胡椒粒,煮开后放入水瓜,煮5分钟加入鸡腿肉煮片刻,放入河虾,待材料熟透后调味即成。

(据《广州日报》)

艾叶煲鸡汤

主要功效:散寒止血,温中益气。

推荐理由:宫寒不调、宫冷不孕的妇女、脾胃虚寒的人群。

材料:新鲜艾叶100克、光鸡半只、枸杞5克、生姜适量(3~4人量)。

烹调方法:先将鸡切块洗净焯水备用,艾叶清洗干净,锅中加入鸡、生姜及清水2升,大火煲开后改用文火煲继续煲45分钟,然后把洗净沥干水后的艾叶放入锅中再煮5分钟,最后根据个人口味加入食盐、白胡椒等即可食用。

汤品点评:艾叶是一味中药,其性温味辛苦,具有温经止血、散寒止痛,外治皮肤瘙痒等功效,其能暖气血而温经脉,逐寒湿而止冷痛,临床可用于虚寒性出血及腹

痛,对虚寒性月经不调、痛经、崩漏等均有作用。如果女孩子平常经常痛经,用热水袋热敷后可缓解,或者平时喜欢吃温性食物,如遇寒凉食物则容易腹痛腹泻者都可用这款汤水调理,但经期不宜服用此汤水,以免温经太过导致经量增加。

(据《广州日报》)

