

10 道凉拌菜, 抚平内心的烦躁

■ 王 传

大家好,我是爱做美食的小厨娘,本期给大家分享 10 道夏季凉拌菜,做法简单,美味可口,喜欢就尝试着动手制作下,为自己和家人在安度炎夏之际开胃健脾,摄足营养。

酱爆猪肝

酱汁:碗中放小米辣、切好后的青椒、葱花、蒜末、白芝麻、辣椒粉淋上热油 +2 勺生抽 +2 勺醋 +1 勺蚝油 +1 勺花椒酱 + 少许盐和白糖搅匀。

凉拌莲藕

开水加少许白醋,藕片薄切焯水一分钟捞出,放葱蒜末、干辣椒、花椒,热油激香,加 3 勺生抽,2 勺醋,1 勺白糖,少许白胡椒、藤椒油,放入香菜,搅拌均匀即可。这道凉拌莲藕清脆爽口,香辣入味,特别下饭。

老醋花生

酱汁:2 勺生抽 +5 勺醋 +2 勺蚝油 +1 勺白糖 + 少许盐搅匀。

凉拌猪耳朵

酱汁:碗中放葱花、蒜末、小米辣、辣椒粉、白芝麻淋上热油 +2 勺生抽 +2 勺醋 +1 勺蚝油 + 少许盐和白糖搅匀。

凉拌豆腐

料汁:碗中放葱花、蒜末、辣椒粉、白芝麻、小米辣淋上热花椒油 +3 勺生抽 +2 勺醋 +1 勺蚝油 + 少许盐和白糖搅匀。

柠檬虎皮鸡爪

腌制方法:鸡爪切两半 + 葱姜料酒水开煮 10 分钟捞出过凉水 +2 勺生抽 +1 勺老抽 +1 勺蚝油抓匀腌制 2 个小时。

凉拌麻酱面筋

料汁:碗中放蒜末、白芝麻、辣椒粉淋上热油 +2 勺生抽 +1 勺醋 +1 勺蚝油 +1 勺盐 +1 勺白糖 +1 勺芝麻酱 +2 勺水搅匀。

凉拌猪头肉

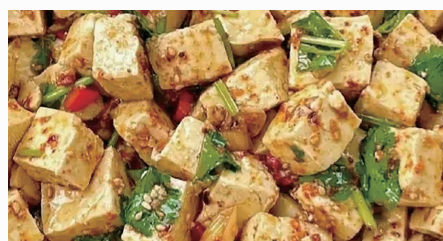
腌制方法:猪耳朵猪头肉,加入葱丝,蒜末小米椒,醋辣椒油生抽香油,加入黄瓜搅拌均匀。

凉拌海带

海带结焯水加蒜片青红椒,2 勺生抽 2 勺陈醋 1 勺辣椒面半勺白糖少许盐,拌均匀冷藏一会儿即可。

凉拌豆皮

酱汁:碗中放葱花、蒜末、小米辣、辣椒粉、白芝麻淋上热油 +3 勺生抽 +3 勺醋 +1 勺蚝油 + 半勺白糖搅匀。



腐乳到底是营养佳品,还是致癌杀手?

■ 康健

关于腐乳的“致癌”传言到底可不可信?

在这之前,笔者先带大家了解一下腐乳是怎么做出来的。腐乳是由豆腐制作而成,制作时需要先将豆腐切成同等大小的块状后放入容器内冷却,冷却之后将毛霉菌喷洒到豆腐表面让其接种,再将豆腐放入放进培养室 36~48 小时,豆腐的表面就会长满洁白的菌丝。最后将表面的菌丝抚平,让其包裹住豆腐后放入干净的容器内加入调味料,密封 3~4 个月就发酵成功为腐乳了。

腐乳致癌的说法正是来源于其制作过程中喷洒的“霉菌”,在大家的认知中霉和菌都是不好的物质,组合在一起自然更不用说。甚至很多人觉得这是黄曲霉素,但霉豆腐的使用霉菌和黄曲霉素完全没有关系。这种真菌是非常安全的食用菌,不会导致身体患病。

还有一种说法称,腐乳里面有很多亚硝酸盐,长期摄入会导致身体患癌,这个说法可信吗?答案是否定的。腐乳的原料大豆内本身没有多少硝酸盐,在发酵过程中也不会产生大量的亚硝酸盐。有学者曾对市面上售卖的多款腐乳进行了测试,结果是未发现亚硝酸盐或远

低于国家限定的标准。日常购买腐乳要注意认准正规产品生产的,则不用担心亚硝酸盐超标的问题。

一块腐乳相当于 12 克盐? 腐乳是血管杀手?

不可否认,腐乳的确是个含盐量很高的食物,但也没有网上传言的一块腐乳 12 克盐那么夸张。其在制作过程中会添加一定量的食盐来抑制微生物生长、预防变质,添加盐的制作工艺所需,并不是为了腌制豆腐块。一般情况下,一块 10 克左右的腐乳含盐量在 0.5~0.7 克不等。

对于本身血糖过高的人群而言,日常也可以适量摄入腐乳。但要注意的是,过量摄入容易加重身体的口渴症状,让多饮多尿的症状变严重。腐乳不仅没有传言中的那么差劲,它还有不错的营养价值。

大豆内的异黄酮成分在经过发酵后活性会增加,进入体内可清除多余自由基、预防脂质过氧化,可一定程度降低心血管疾病的发生风险。

除此之外,腐乳内还有锌、维生素 B 等营养物质,经常摄入可帮助增强身体免疫力、增强记忆力。其内里丰富的植物蛋白,在发酵后会生成各种氨基酸产生酵母,起到促进消化、增强食欲的作用。