

重阳佳节征集祝福语名单出炉

免费大闸蟹代金券 您拿到手了吗?

本报记者 杨万卿

重阳佳节,齐鲁晚报特意推出“征集重阳祝福语,赢大闸蟹代金券”活动。中奖名单已经出炉,本期活动中奖人数颇多,感谢读者朋友们的大力支持。快来看看,免费大闸蟹代金券您拿到手了吗?

本期活动,共有27位热心读者中奖。其中,2名一等奖读者将获得价值297元智利原装进口红酒寇塔一瓶;5名二等奖读者将获得价值100元阳澄湖大闸蟹代金券;20名三等奖读者将获得价值50元阳澄湖大闸蟹代金券。

没有中奖的朋友不要失望,为了能让读者都品尝到正宗阳澄湖大闸蟹,本报记者在苏州阳澄湖大闸蟹行业协会推荐下,在原产地选出优质的一手货源,由协会常务理事单位直供,为读者奉上品质可靠、价格实惠的阳澄湖大闸蟹,欢迎来抢购!

另外,今年因为雨水多,大闸蟹比往年减产了15%,市场需求依旧强劲,所以市价会比往年高。不过齐鲁晚报销售的蟹券不会涨价,爱吃大闸蟹的你还不快抓紧时间联系我们?后续我们还会继续推出更多的“吃货福利”喔!

有意订购阳澄湖大闸蟹的读者请拨打0531-85196723;或加入齐鲁晚报“阳澄湖大闸蟹”QQ读者交流群:214021979进行咨询。



中奖名单

一等奖:

@美好明天:#大闸蟹# 庭院秋光红叶遍,晴空倚凉风。遍插茱萸,喜攀笑颜上。金菊开时重阳宴,再拜陈三愿。一愿祖辈百岁,二愿父母常健,三愿情如梁上燕,岁岁常相见。言语虽朴简,情意至深浓。

小编:“庭院碧苔红叶遍。金菊开时,已近重阳宴。日日露荷凋绿扇。粉塘烟水澄如练。试倚凉风醒酒面。”

@穆杉:#大闸蟹# 秋潮渐涨天渐凉,遥望长安费思量。手植梧桐又叶落,夜半织声越短墙。曾经顽劣桑梓地,只闻教诲未曾击。想来一

去三十载,难报春晖生悔愧。祝天下父母身体健康,福寿绵长。

小编:看出来,本报读者都是文化人。

二等奖:

@Jane:#大闸蟹# 如果我是只大闸蟹,从学校开始,230公里的回家路,需要不眠不休爬行20个小时。可我不是大闸蟹,但也暂时无法陪在你们身边。照顾好自己,就是对家人最大的祝福。

小编:这位同学,这修辞方式也是脑洞大开啊,只盼着假期快快来,你能早日陪在父母身边。

@别样花红:#大闸蟹#

重阳节祝福父母长命百岁!坚信家和万事兴,好好孝顺你们,陪伴你们,人在,家在!真希望你们也变成“妖精”,哈哈,也活个500岁!

小编:五百岁不敢说,有你这份孝心,父母亲妥妥都是长寿老人!

@经纬:#大闸蟹# 亲爱的爸妈,一想到你们头上的白发和脸上的皱纹,我鼻子就泛酸。我想说,你养我长大,我陪你到老。

小编:一句质朴的“你养我长大,我陪你到老”,道出了多少做儿女的心声……

@彦彦:#大闸蟹# 祝父母蟹下盔甲,轻松度过晚年。

小编:每个人在社会中,都有一副“盔甲”,包裹住最柔

软的部分。老了,也该歇歇啦。

@老破孩:#大闸蟹# 重阳节,希望爸爸妈妈吃好喝好,身体健康最重要,华丽的语言不如实在的行动,多多陪他们。

小编:心动不如行动,赶紧给父母买几只大闸蟹尝尝吧,大闸蟹代金券拿去!

三等奖:

@快乐至上;@苏苏;@绮罗香暖;@杜杜;@木子凤梨;@嫣然;@娉姐;@zombiehunter;@伊豆 twilight;@小树;@春暖花开;@神采飞扬Nicy;@白玉;@宁宁;@风痕健行;@黄大毛;@风痕健行;@A☆~(☆A;@麦克白;@勺儿。

鱼身上的5个宝贝是不是全被你丢掉了?

吃鱼前,必不可少的是刮鳞、开膛等步骤。这个过程看似简单,却藏着不少学问,有些人可能扔掉了鱼身上的很多宝贝。

鱼鳞

鱼鳞是鱼的外骨骼,富含胶原蛋白、钙、磷、卵磷脂等营养物质,同时还含有甲壳素这种膳食纤维。因为胶原蛋白会在70℃-90℃的温度下转化为可溶性的明胶,常见的吃法是将其制成鱼鳞冻。

具体方法是:将鱼鳞刮下,洗净。下入放满水的锅中,加醋,使水温保持在70℃~90℃的将沸未沸状态,小火慢炖。等鱼鳞慢慢融化,汤汁黏稠之后,关火,将其晾凉,置于冰箱冷藏成冻。食用时,将鱼鳞冻拌入调料即可。



鱼骨



鱼骨也就是我们常说的鱼刺,富含钙等微量元素,经过软化处理后,其营养成分更容易被人体吸收。非常小的带骨小鱼要使劲嚼碎,进入胃里后,胃酸会将其鱼骨部分软化,促进钙、磷等营养物质的溶出。大鱼骨要吸它的骨髓,也就是鱼脊柱中的白线。

此外,鱼骨还可以加醋熬汤,小火焖煮(2-4小时),需要注意的是,用白水熬汤,鱼刺很难变软,多加点食醋焖炖,可利用醋酸的作用促进鱼刺软化。

鱼鳔

鱼鳔里含有丰富的胶原蛋白和欧米伽3不饱和脂肪酸,可能对血脂控制有益。常见的做法是:将鱼鳔用清水洗净,和鱼一起清炖或红烧。



鱼肝

鱼肝是鱼身体里储存多种营养素的地方,比如,维生素A、维生素D和铁等微量营养素,但其中的胆固醇和嘌呤含量也很高,不适合痛风患者。

鱼肝和鱼胆相连,在清洗鱼肝时,别把鱼胆弄破。肝脏有解毒的功能,特别容易集聚毒素。食用前,应确定鱼没有受到环境污染。

鱼肠

鱼肠含脂肪低,蛋白质含量不逊色于鱼肉。不过体积大的鱼的鱼肠才有食用价值,食用前要把里面的脏东西去净。

因为鱼类所吃的食物都要经过鱼肠消化,所以它是鱼的身体里受污染程度比较重的器官。如果对鱼的养殖环境不够放心,就不建议吃。



洗鱼的技巧

有淤泥味的鱼,用凉盐水洗一洗,淤泥味可除。新鲜鱼放在盐水洗一洗,即可去泥腥味,又可使味道更鲜美。不新鲜的鱼,用盐把鱼里外擦一遍,待1小时后再锅煎,鱼味就和新鲜的一样。而且,用盐洗鱼还可以去黏液。鱼身上都有黏液,黏液易沾上污物。洗鱼时,用细盐将鱼身擦一遍,然后用清水冲一下,会洗得很干净。

先剖鱼肚,后刮鳞。人们通常拿起鱼来就刮鳞,这样容易压破苦胆,污染鱼肉,吃起来很苦。应该先剖鱼肚,再刮鳞,把肚内东西选掏出来,就不用担心了。

剖鱼时,万一不小心把胆弄破,可用少量白酒或小苏打,发酵粉,涂在有胆汁的鱼肉上,使胆汁溶解再用冷水冲洗,苦味就可以去除。或者撒点酒,然后用清水洗净,苦味也可去除。