



四种食物不宜与猪肉同食



猪肉是餐桌上的常客,许多食材与猪肉一起烹饪,立即鲜美有加。但在中医看来,食物家族中,仍然有一些成员不能与猪肉搭配成菜。

牛肉

猪肉与牛肉不能共食的说法已经普遍得到接受。中医认为,猪肉酸冷、微寒,有滋腻阴寒之性,而牛肉则味甘温,能补脾胃、壮腰脚,有安中益气之功。二者一温一寒,一补中脾胃,一冷腻虚人。性味有所抵触,不能同食。

羊肝

中医云:“猪肉共羊肝和食之,令人心闷。”羊肝的气味苦寒,属补肝、明目的食物,能治肝风虚热。猪肉滋腻,进入肠胃时容易产生湿热,从食物药性讲,不能同食。而且羊肝有膻气,与猪肉共同烹炒,则易生怪味,从烹饪角度讲,也不搭调。

黄豆

豆类与猪肉不宜搭配,是因为豆中植酸含量很高,60%至80%的磷是以植酸形式存在的。它常与蛋白质和矿物质元素形成复合物,而影响二者的可利用性,降低利用效率;再者,因为豆类与瘦肉、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等结合,从而干扰和降低人体对这些元素的吸收。故猪肉与黄豆不宜搭配,猪蹄炖黄豆看似味美却不营养。

香菜

香菜又名芫荽,可去腥味,最适合与羊肉同吃。但香菜辛温,耗气伤神。猪肉滋腻,助湿热而生痰。古书有记载:“凡肉有补,唯猪肉无补”。一耗气,一无补,故二者配食,对身体有损害。

●美味糕点



鸡汁土豆泥

- 1、中等大小的土豆2个,去皮洗净,切成几大块。
- 2、把拌匀的土豆泥捏成小球,或者用手揉成小球,放在盘子里,摆好。
- 3、若是用手来做小球的话,把手用清水沾湿,就不会粘手了。
- 4、小锅里倒入小半碗鸡汤,加黑胡椒粉,加切成细丝的火腿丝,烧开后,用水淀粉勾芡。把芡汁倒在土豆球上,看着很可爱,又好吃的鸡汁土豆泥就做好了。若是没有咸味的话,就要酌情加一点盐才好。

注:1、取一点淀粉加水搅匀,即是水淀粉,喜欢薄芡的话,就少放点淀粉,喜欢厚芡的话,就多放点淀粉。2、关于土豆泥,可以用买来的现成土豆泥粉(据说肯德基等快餐店就是用现成的土豆泥粉),加牛奶、黄油等直接来调,也可以用土豆自己来做。3、关于鸡汁,自己熬当然好,不过,如果嫌麻烦,就用买的鸡汤罐头了。

小餐厅“吃”出童年记忆

枣庄“所味经典”80主题餐厅挺火

街机、小虎队、健力宝、超级玛丽、大大泡泡糖……对于80后来说,这些就是童年的符号。如今,这些元素你还能见到多少呢?在枣庄,有一个地方:你可以坐在“教室”里吃饭,听着《童年》、《水手》、《同桌的你》,餐具是80后最熟悉的瓷缸、瓷盆,桌子上还摆着曾经让人着迷的小人书。这家80主题餐厅的老板孟琦是一名“85”后,用他的话说,餐厅的理念就是要让80后食客吃着饭置身于童年的“幻觉”中。

餐桌没有编号,而是用英语、数学、体育等科目命名;菜单不叫菜单而是一张张的试卷。顾客一进门,服务生就开始“发卷”了。当然这不是考试,不过,点菜时可得先看“题目”要求,单选还是多选,打钩还是填空。吃饭之余,抬头就

能看到餐厅最前方的黑板,投影仪打开时,你可别再以为自己只是食客,如果坐累了,可以站起来跟着投影画面做做广播体操。

当然,如果你想除了点餐之外再满足一下馋虫的话,可以去柜台买一包话梅果或者泡泡糖,不过,不知道你还能不能吹得像小时候那么大了。如果音响里的歌曲让你一下子回到那个纯真年代的话,你也可以勇敢站起来,对着麦克风吼一嗓子,要知道,这种感动此时只属于你最美好的记忆。

无论怎么闹怎么玩怎么吃,这里都是属于你的乐园。在这里,你就是自己童年的主人。别等了,赶紧去寻找你的童年吧。餐厅地址:枣庄市市中区青檀南路路西。春节期间营业时间:腊月二十八放假,大年初四开始正常营业。



十分钟快手菜 适合上班族

对于像上班族来说,中午不在家吃饭,下午5:30下班,早一点到家6点,有时磨蹭磨蹭,再算上回家路上和买菜的时间,经常到家都6点半了。然后还要洗、择、切,所以为了家人能早点吃饭,还是要选择做起来比较快的菜。

今天就上道快手菜——豆豉酱蒸鸡腿,零油烟的肉荤哦,还有比蒸的方式更健康的吗?头天晚上就把鸡腿腌上,也就几分钟的事,第二天从冰箱里拿出来直接蒸就行了,即避免了油烟侵害,也不用忍受夏天在锅灶边的大汗淋漓。

材料:鸡腿、洋葱、葱、姜、蒜

配料:生抽、老抽、蚝油、料酒、白胡椒粉、花椒粉、豆豉酱、糖、盐

做法:1、准备材料。2、鸡腿洗净后切一刀方便入味。3、洋葱切丝、葱姜蒜切碎待用。4、洋葱丝、葱姜蒜加入鸡腿中,再加生抽、老抽、蚝油、料酒、白胡椒粉、花椒粉、豆豉酱、糖、少许盐。5、拌匀。6、装入保鲜袋中,放冰箱冷藏腌制过夜。7、放入蒸锅中。8、水开后,中火蒸约20分钟左右即可。

厨房油烟比户外污染还重

如果使用煤气,厨房二氧化碳含量是室外的3倍

近日,发表在《室内与建筑环境》上的一项研究显示,做饭时,厨房的污染程度远高于户外空气质量标准值,成为人们生活的第二大“隐形杀手”。为省油,一锅油反复利用;为省电,能不开抽油烟机就不开……殊不知,省了金钱却浪费了生命。

英国谢菲尔德大学的研究者对住宅空气质量进行为期4周的检测,其空气样本来自每个受检厨房的内外环境。结果发现,做饭时若使用煤气,厨房内的二氧化碳含量是外面的3倍,远高于室内空气质量推荐值,粉尘(能够吸入肺部的固体微粒)浓度也高于室外空气质量水平。研

●科学饮食

四种烹饪法

降低胆固醇

究负责人维达·夏瑞菲教授说:“人们通常只关注室外的空气质量,然而我们有90%的时间都是待在室内,却几乎不考虑室内空气是否会被污染。”使用煤气、液化气等能源,会释放出一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等有害气体,但这只是室内污染源之一。

生活中的一些细节,也严重影响家居空气环境。中国人饮食多油,偏爱炒菜,然而油及食材在高温下会挥发出许多有害物质,对鼻、眼、咽喉黏膜有强烈的刺激性,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸系统疾病,长期吸入这种油烟,还会导致哮喘恶化,从而增加患肺癌的机会。

科学烹饪可降低肉食中胆固醇。既增加肉食的美味,又能降低肉食中的胆固醇的烹饪方法有以下四种:

炖煮:日本研究指出,适当摄入肉类对老年人的健康十分重要。并且用文火炖煮较长时间可使饱和脂肪酸减少30%至50%,胆固醇含量明显下降。

不仅如此,油烟附在皮肤上,会影响皮肤的正常呼吸,久而久之,皮肤就会变得松弛无弹性、布满皱纹、灰暗又粗糙。

避免厨房油烟危害,改变厨房空气质量,可以从以下几点着手:

- 1.少放油,用中火。一般情况下,精制橄榄油发烟点为200℃,色拉油为230℃,而传统的炒菜温度基本都会超过200度。建议做菜少放油,尽量利用食材本身的油脂来烹调,蔬菜类仅添加少许油即可。尽量使用中小火,不仅容易控制温度,还有利于保留食材原来风味。需要提醒的是,油量要保证不糊锅,否则不仅对保护环境

荤素搭配烹饪:选择适当的蔬菜与肥肉搭配可以降低肉食中的胆固醇,比如海带煮肉、黄豆扒肘子、辣椒炒肉。黄豆中的植物固醇及磷脂可降低胆固醇,辣椒中的辣椒素和海带中的多种成分可以减肥。

加大蒜:加大蒜烹调可使肉食肥而不腻,还可

不利,还会加重污染。可以酌情使用不粘锅,或多使用电磁炉、微波炉等厨具,选择煮、炖等不易产生油烟的烹饪方法。

2.烹饪油不要反复使用。在选购食用油时应选择一些质量有保证,杂质少的油,以避免不好的油在烹饪过程中产生更多有毒物质。

3.保持厨房通风。炒菜时要打开抽油烟机或使用无油烟锅,烹调结束后,至少开窗通风10分钟。

4.选用高燃烧效能灶具。如果通风不好,煤气燃烧不彻底,相当于每天吸两包烟,可导致肺癌、肺炎及其他呼吸道疾病。

使食肉者胆固醇下降10%至15%。

加生姜:炒、炖肉食时加生姜烹调,不但可出菜味,还可大大降低胆固醇。美国研究发现,生姜中的类水杨酸成分有防止血液凝固的作用而预防心脑血管疾病。德国科学家发现新鲜姜汁还可抑制癌细胞生长,是一种强抗癌食品。