

如东海鲜——“虾公”

虾公,学名叫“虾蛄”,属于节肢动物门,甲壳动物亚门,软甲纲,掠虾亚纲,下面有四个科:深虾蛄总科、指虾蛄总科、虾蛄总科和琴虾蛄总科。俗称虾公、虾耙子、虾公陀螺、琵琶虾、螳螂虾、濼尿虾。

虾公身体窄长筒状,略平扁,头胸甲仅覆盖头部和胸部的前四节,后四胸节外露并能活动。腹部七节,分界亦明显,而较头胸两部大而宽,头部前端有大形的具柄的复眼一对,触角两对。第一对内肢顶端分为三个鞭状肢,第二对的外肢为鳞片状。胸部有五对附肢,其末端为锐钩状,以捕挟食物。胸部六节,前五节的附属肢具颚,第六对腹肢发达,与尾节组成尾扇。口位于腹面两个大颚之间。肛门开口于尾节腹面。虾公雌雄异体,雄者胸部末节生有交接器。

虾公多穴居,常在浅海沙底或泥沙底掘穴,穴多为U字形。口足类为肉食性,多捕食小型无脊椎动物;此类动物能以尾肢摩擦尾节腹面或以掠肢打击而发声。

虾蛄科、琴虾蛄科等体形较大种类的肉和卵巢可食,味道鲜美,虾公成熟卵巢的鲜美程度远远超过中国对虾。体形较小的个体常为黄色,章鱼的饵料,中国以黄渤海区产量最大。

【食用】

食用虾公的最佳月份为每年的四—六月间,此时,它的肉质最为饱满鲜美。一般来讲,母虾公的个头没有公的那么大,脖子部位都会有一个白色的“王”字,公的虾公在大爪下分别有一个细细的小爪。



如果虾公的颜色发亮、发青,那么就是新鲜的,如果颜色比较黑,不亮,那么就是不新鲜的虾。除此,还可以看虾头,如果虾头疲软,看似快掉的样子,那就不是新鲜的。还可以从虾公的爪子上看,爪子上发红的虾公也是不新鲜的,发青才是好虾。虽然死的虾公仍可食用,但是,在选购时如果已经发软,变红的最好不要购买。

虾公的食用方法,一般有椒盐和清蒸。以清蒸为多,辅以生抽、醋、姜末调成的蘸料食用。

【营养分析】

1. 虾公营养丰富,且其肉质松软,易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物;

2. 虾公中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好的保护心血管系统,它可减少血液

中胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗塞;

3. 虾公的通乳作用较强,并且富含磷、钙、对小儿、孕妇尤有补益功效;

4. 日本大阪大学的科学家最近发现,虾公体内的虾青素有助于消除因时差反应而产生的“时差症”。

【适宜人群】

1. 老少皆宜;中老年人、孕妇和心血管病患者更适合食用。适宜肾虚阳痿、男性不育症、腰脚无力之人食用;适宜中老年人缺钙所致的小腿抽筋者食用;

2. 宿疾者、正值上火之时不宜食用虾公;患过过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎的老年人不宜吃虾公;虾公为动风发物,患有皮肤疥癣者忌食。

【食物相克】

虾公忌与某些水果同吃。虾含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果把它们与含有鞣酸的水果,如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,而且鞣酸和钙离子结合形成不溶性结合物刺激肠胃,引起人体不适,出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状。与这些水果同吃至少应间隔2小时以上。

【烹饪指导】

色发红、身软、掉拖的虾公不新鲜尽量不吃,腐败变质虾公不可食;虾公背上的虾线应挑去不吃。

【食疗作用】

中医认为,海水虾性温、味甘咸,入肾、脾经;

虾肉有补肾壮阳,通乳抗毒、养血固精、化痰解毒、益气滋阴、通络止痛、开胃化痰等功效;

适宜于肾虚阳痿、遗精早泄、乳汁不通、筋骨疼痛、手足抽搐、全身搔痒、皮肤溃疡、身体虚弱和神经衰弱等病人食用。

选购:买虾公的时候,要挑选虾体完整、甲壳密集、外壳清晰新鲜、肌肉坚实、身体有弹性,并且体表干燥洁净的。至于肉质疏松、颜色泛红、闻之有腥味的,则是不够新鲜的虾公,不宜食用。一般来说,头部与身体连接紧密的,就比较新鲜。

辨别虾公的膏黄是否丰满的方法也比较简单,只需将其背部对着光线,如能清楚地瞧见一条黑痕纵贯头尾,即是上品。

鲫鱼羊肉汤



鲫鱼羊肉汤是由鲫鱼、羊肉做成的一道家常菜,肉嫩汤鲜,美味可口,能增加消化酶,保护胃壁,修复胃粘膜,帮助脾胃消化,起到抗衰老的作用。

材料:

鲫鱼两条(约500克,最好是野生的),带皮熟羊肉500--800克。色拉油或植物油少许,精盐适量,葱结1个,葱花少许,料酒少许,生姜片3—5片,味精少许,香菜末少许。

制作方法:

做法一:

1.煲放清水适量,加入羊肉,置旺火上烧开。2.舀去泡沫,加入料酒,葱结,生姜片,改小火烧。3.待煲内羊肉汤变白,呈牛奶样,放入鲫鱼,改大火烧5分钟。4.加入适量精盐,味精,撒上葱花和香菜末,装进汤碗即可食用。

做法二:

1.用油滑锅,置火上烧热,放入羊肉翻炒几下,加入料酒,适量清水烧开。2.舀去泡沫,放入葱结,生姜片,改小火烧。3.等锅中的羊肉汤变白,呈牛奶样,放入鲫鱼,改大火烧5分钟。4.加入适量精盐,味精,撒上葱花和香菜末,装进汤碗即可食用。

营养价值:

1.羊肉性温,冬季常吃羊肉,不仅可以增加人体热量,抵御寒冷,而且还能增加消化酶,保护胃壁,修复胃粘膜,帮助脾胃消化,起到抗衰老的作用。

2.羊肉营养丰富,对肺结核、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、营养不良、腰膝酸软、阳痿早泄以及一切虚寒病症均有裨益;具有补肾壮阳、补虚温中等作用,男士适合经常食用。

红烧河豚鱼



红烧河豚是江苏省汉族名菜。味鲜甜,肉肥嫩,汁浓醇。

材料:竹笋,葱,姜,豆油,白酒。

制作方法:

1.将河豚宰杀,清洗干净,用清水漂10分钟。2.将锅烧热,放入豆油,葱姜爆香,放入河豚加少量白酒,倒入高汤,大火烧开5分钟加入竹笋。改用文火烧30分钟。待河豚酥烂,改用武火收汁即可。

技术要点:

一是鲜鱼加工;二是烹饪的火候;三是置用器具分开。这三关都是为了去毒,防毒扩散。

皮:用开水烫后,刮掉白膜,清洗干净。

肋:剪去红筋,用盐打去表面黏膜,清洗干净。

肠:肠用拇指挑破后洗去污垢,用盐或矾打去黏膜,清洗干净,将肠绕在腮上。

卵巢:用绳子扣好,悬高空风干,待后专门烹制,新鲜卵巢,绝对禁止食用。

肝脏:剪去边角,抹去表面薄膜,剪成5毫米片,洗净血污,置专用容器,然后将手用肥皂反复冲洗数次,洗净污垢,防止毒素污染其他食物和容器。

肉:新鲜河豚肉基本无毒,漂洗干净后,可作为烧、炒、溜、假、炸等菜肴。

菠萝油条虾



菠萝油条虾是一道色香味俱全的名菜。

材料:菠萝罐头一瓶、鲜虾二斤、色拉酱一瓶、油条一根、姜一小块、盐少许、生菜叶一片。

制作方法:

1.鲜虾洗净,去头、剥皮、剔除虾线,放盘中备用。2.切姜丝少许,与虾肉拌匀,放入一点盐,腌5分钟。3.将腌好的虾放锅里蒸10分钟即可。4.油条切成5-6厘米的段。5.底下滚油取出切好的菠萝片,放入锅中。注意塞紧,不要让肉漏出来。6.锅中倒入少许油,将准备好的油条段炸一下。注意油不可太热,用小火,炸得不能太久,两面翻一下即可,主要是使外皮酥脆。7.盘底铺一片生菜叶,一边放菠萝块一边放炸好的油条。8.将色拉酱倒进一个碗内,加少许清水搅拌均匀,均匀浇在菠萝及油条上。

技术要点:

1.做这道菠萝油条虾最好选择凤梨来做,水份更多,味道更甜;2.油条一定要选膨松度较好的,两头切去,取中间部分切段;3.厚生粉水就是生粉加一点点水调成较厚的浆糊状态;4.如果选用明虾,尽量挑大的买;明虾剥壳略微费事,饭店一般选用冰冻虾仁;5.剥虾仁前用刀背将虾仁拍扁再剥会更方便;搅打虾蓉的时候一定要彻底打到虾蓉粘在一起上劲为止,这样可确保虾胶有弹性口感好;6.油条第一次用五成油温炸,放进后改中小火炸是为了保持低温让油条内部的虾蓉成熟。

怎样做焦糖核桃?



核桃,又称胡桃,羌桃,与扁桃、腰果、榛子并称为世界著名的“四大干果”。核桃仁含有丰富的营养素,是深受老百姓喜爱的坚果类食品之一,被誉为“万岁子”、“长寿果”。

怎样做焦糖核桃?

一、小火慢熬法

食材:核桃仁、细砂糖、黄油、水。

做法:

1.锅里放水加入细砂糖;2.细砂糖全部融化后,加入核桃仁;3.小火熬制,熬制过程中不停的翻拌。直到核桃仁上面挂满糖霜,然后加入黄油;4.继续翻拌,直到核桃仁变成咖啡色,然后关火,晾凉后装瓶即可。

二、烤箱法

食材:核桃仁、糖粉、黄油、水、奶油焦糖酱。

做法:

1.先把生核桃仁放入烤盘上,180度烘烤10分钟;2.黄油室温软化,需要完全软化透;3.在黄油中加入糖粉搅拌均匀;4.把放凉的核桃仁掰碎并加入奶油焦糖酱、黄油搅拌均匀即可。

春天来份菠菜吧!

健康又美味

吃了一冬的羊肉、牛肉,春天也是时候告别油腻了,不妨来点小清新的美食吧!那么,吃什么菜好呢?这里,小编来告诉你几道用菠菜制作的菜肴吧!菠菜虽然一年四季都有,但春季吃最佳哦!而且菠菜与不同的食材搭配,还有不同的健康效果哦!

菠菜炒鸡蛋:有促进肝细胞再生的营养功效



主料:菠菜(一把)鸡蛋(两个)

辅料:蒜米(适量)

做法:

- 1.菠菜一把放入米水内泡一下,再冲洗干净。
- 2.鸡蛋两个打散加少许盐备用。
- 3.锅内热油先把鸡蛋炒好后盛出备用。
- 4.锅内爆香蒜米。
- 5.加入菠菜翻炒。
- 6.待菠菜变软后加入适量盐。
- 7.把之前炒好的鸡蛋放入。
- 8.加少许味精拌匀即可出锅。

菠菜拌藕片:具有清肝明目的功效,适用于肝血不足所致的视物不清,头昏肢颤等病症



主料:菠菜300克、藕300克

辅料:红葱头半个、黑木耳30克、花生(炒)15粒

调料:食盐3克、酱油3克、醋5克、豆豉辣酱8克、白糖3克、植物油适量

做法:

- 1.准备好所需食材,木耳用温水泡发。
- 2.莲藕切片,与木耳分别焯水、过凉。

3.菠菜洗净,用加了盐的开水焯水、过凉。

4.洋葱洗净切丝,花生压碎备用。

5.净锅入油,下入豆豉酱,小火煸出红油,盛出放入一大碗中,加入其它调料调匀后倒在食材上,拌匀后撒上花生碎即可。

菠菜粥:具有健脾益气,养血补虚的功效,常用于治疗缺铁性贫血。



主料:大米(适量)、水(适量)

辅料:腊肠(一根)、虾皮(30g)

做法:

- 1.电饭煲里放入大米和水,和平时煮大米粥一样,煮好米粥。
- 2.菠菜切丁、腊肠切丁。
- 3.煮熟的米粥里放入适量虾皮(喜欢的可以多放些,补钙哦)。
- 4.然后放入切好的腊肠和菠菜,搅拌均匀就可以出锅了(放入菠菜后一分钟左右烫熟即可出锅,不然菠菜不鲜了)。

菠菜猪血汤:具有养血止血,敛阴润燥的功能,适用于血虚肠燥,贫血及出血等病症



主料:猪血500克、菠菜500克

1.菠菜洗净,留菜梗去须根,切段;猪血切方块。

2.把菠菜梗放入沸水锅内稍煮,再放入猪血,文火煲沸后,放入菠菜叶煲沸,调味食用。



乐透不止 畅享生活

惠民大放送



关注“南通体彩”微信,猜大乐透号码,免费赢话费!

活动规则:购买大乐透单票金额满12元;

1.如序列号倒数第三位为“0”,即送20元大乐透彩票;

2.如序列号倒数第三、四位为“88”,可获得5升食用油(价值8元)两桶和20元大乐透彩票。

不中奖者,以高者为准。多期取在首次购买时参与活动,兑奖后不参与。

活动时间:第15131期至15148期