

# 寻找世界长寿乡如皋的长寿密码

千年历史满满沉淀，藏着的是如皋人悠然惬意的慢生活。生活在这儿实在是件幸福的事，拉近你与这座城市距离的最好方法，就是从品味一顿地道的如皋早茶开始。如皋早茶，记忆深处的家乡味道！



## 老炉烧饼

品味如皋人的日常，自然要从最出名的早茶开始。懂得享受生活、养生养心的如皋人，自然不会忽略了早餐。除了“豪华版”的如皋早茶，街头巷尾最简单的老炉烧饼搭配豆腐脑，是如皋人最爱的早餐之一。

烧饼中含有人体必需的碳水化合物、蛋白质、脂肪，而豆腐脑性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效。二者搭配在一起，虽然简单，却不失营养价值。

老炉烧饼，以精面烫酵，加精盐做馅，分别用素油、荤油做两种酥，再经过擦酥、卷酥，包上大葱、荠菜、红糖等馅，以薄糖稀涂饼面，撒上褪壳的白芝麻，贴入烧饼炉，三五分钟后，香味四溢。

烧饼刚刚烤出来时，口感最佳，一定要趁热吃。咬上一口，酥嫩的饼皮和葱香味散开，随后，内馅的鲜香也会融化于舌尖。

一只老炉烧饼，搭配一碗豆腐脑，就是一顿美味的早餐。如此简单爽口，让人身心舒畅的美味，必然会将一天的能量，都充得满满的！

## 蟹黄包

蟹黄包可以算得上是如皋最上档次的早茶了，一款包子中的“爱马仕”。剔蟹黄、蟹肉非常有讲究，有近十道工序。剔一只螃蟹，耗时要很久，剔完的螃蟹，更像是一个艺术品。

刚出笼的蟹黄包，热腾腾黄澄澄嫩汪汪。晶莹的皮儿里包着满满的一腔蟹黄，配上姜醋细细品味，蟹肉滑嫩，蟹油鲜美，别有一番美味流连于齿颊，绽放于舌尖。

一两只蟹黄包，再喝一碗稠糊的玉米粥，配一碟开胃的小咸菜，看似简单的餐品，却有着精妙的味道。

## 盘水面

吃面条使人长寿，面条中含有维持神经平衡的必需维生素B1、B2、B3、B8和B9，还有钙、铁、磷、镁、钾和铜等

人体必需的物质。如皋人的饮食中，自然离不开面，而其中最经典的，莫过于盘水面。

在这座小城，盘水面可是一碗几乎家家会做、人人爱吃的家乡味。不少如皋人心中，无法淡忘的家乡味。

盘水面口感细腻、鲜香入胃，制作时，讲究“多、少、快”，指的是，面条的汤水要多，放置的调料要少，捞面条的速度要快。

盘水面品种繁多，加的菜不一样，味道也有所不同。大排盘水面、青椒肉丝盘水面、雪菜肉丝盘水面、韭菜盘水面，可以根据个人口味选择。

## 玉米糝儿粥

玉米糝儿粥是如皋人喜爱的食物之一，如皋百岁老人大多爱喝玉米糝儿粥。玉米是当之无愧的第一黄金主食，其中所含的“全能营养”适合各个年龄段的人群食用。如皋人的日常饮食是两稀一干，即早晚喝粥，中午吃饭。用适量的玉米糝儿粥煮成

粥，也可加些山芋、胡萝卜。揭开锅盖，一股清香扑鼻而来，黄澄澄的颜色，可口的味道，让人垂涎欲滴。

荞麦虽然是我国的传统作物，但是因为产量不高，全国种植的地方并不多。而在如皋，仍有不少农户种植，留着自家食用。荞麦蛋饼也就成了如皋百姓家的一道必备美食。

在这气温日渐下降的秋冬季节，吃一碗热腾腾的玉米糝儿粥，搭配荞麦蛋饼，或者如皋萝卜干，都是美味的饮食选择。精选如皋白萝卜，通过独特细致的加工腌制的工艺使其具有香、脆、嫩、甜独一无二的优点。如皋有俗语说，“糝儿粥米打底，吃了能活九十九”，指的就是这样的街头美味。

人们在如皋的食物里，寻找着长寿密码，白蒲茶干、如皋萝卜、黑塌菜……不断摆上全国各地餐桌，如皋用自己独特的魅力，让吃货们纷纷折服。（据如皋发布）

# 扫知道

## 秋天多吃这鱼 鲜美无刺，润肤补血

天一冷，大家就想吃热乎乎的煲仔饭。揭开锅盖，热气夹着香气汹涌而来，美妙的“滋滋”声诱惑着味蕾……

秋冬季带鱼肥美，还有养肝、补血、润肤的功效，扫一扫右方的二维码，一起来看看如何制作美味的砂锅带鱼吧。



食品保鲜膜作为一种新型卫生用品，在家庭中的使用日益普及。它在防止冰箱中各种菜肴串味、保持菜肴的新鲜度方面有一定的作用，但是它对于菜肴的营养究竟有无保护作用呢？有关人员做了以下试验：将新鲜蔬菜，如西红柿、冬瓜、辣椒、黄瓜、韭黄、茼蒿等，按家庭普通方法洗、切后晾干，倒入油锅中炒熟后分盛两碗。一碗加盖保鲜膜，另一碗则不盖保鲜膜，同时放入冰箱。分别在6小时和24小时取出，测定其维生素C含量，检测结果很有意思。

刚出锅、未冷却的菜肴上加盖保鲜膜：不盖保鲜膜的菜中维生素C的保存率为85%，而盖膜的为71%。看来，菜热时就盖保鲜膜，不仅不能保持蔬菜中的维生素C，反而会增加其损失。所以，不能在刚出锅的菜肴上立即盖膜。应等蔬菜完全冷却以后，再盖保鲜膜，才能起到保护维生素C的作用。

冷却后的菜肴加盖保鲜膜：将在冰箱中放置6小时的加盖保鲜膜和不加盖膜的蔬菜进行比较。如100克不盖保鲜膜的西红柿，其维生素C的含量为19毫克，而加盖膜的为22毫克；100克冬瓜含维生素C分别为25和30毫克；白萝卜不盖膜与盖膜分别为25和27毫克。保鲜膜对青椒的保鲜作用更大。每100克青椒不盖膜与盖膜分别含维生素C59和66毫克，相当于多吃一个大桃子的维生素C。因此，在烹饪后对菜肴适时加盖保鲜膜，可以有效保护营养成分。

超过一天，保鲜膜的功效因菜而异：当此实验延长到24小时，其结果与6小时的又有所不同。这时，保鲜膜对维生素C的保护作用不能一概而论，而是要因菜而异。譬如，100毫克加盖保鲜膜的韭黄，其维生素C含量比不加盖的要多1.33毫克，茼蒿叶多1.92毫克，这些结果同6小时的结果相似。但有些蔬菜却大相径庭，如100克刀豆盖膜贮存24小时后，维生素C反而减少1.5毫克，萝卜减少3.4毫克。更有甚者，100克黄瓜竟减少了3.8毫克，也就是说，一碗盖膜的黄瓜在冰箱中存放一天一夜后，其维生素C的损失量相当于5个苹果的维生素C含量。

众所周知，维生素C是人体无法自身合成、必须从外界摄取的一类营养素，其需要量之大，在各种维生素中名列榜首。蔬菜和水果是人体摄取维生素C的重要来源，一日三餐蔬菜中的维生素C摄入对人体来讲，尤其重要。因此，减少蔬菜中维生素C的损失，能有效地保证人体每天正常的维生素C摄入。正确合理地使用保鲜膜，可达到事半功倍的作用。

# 菜热时就盖保鲜膜能否保鲜？

## 牛排也需要“醒”



牛排餐桌上出现的频率越来越高，然而，经常听到有人抱怨，自己煎出的牛排不如餐馆的好吃。某名厨分享了一些经验。

选对部位。要想煎出好吃的牛排，食材选择很重要，建议挑菲力、西冷、肋眼等部位。其中，菲力是牛里脊，直译法语“filet”，意思就是条状的肉，它的特点是瘦肉多、脂肪少；西冷是牛外脊，其肉质细嫩油花遍布；肋眼是牛肋脊，瘦肉与肥肉兼具。一般来说，好的牛排花纹分明，肉质有弹性，脂肪分布均匀。此外，建议选择1.5~2.5厘米厚的牛排，这个厚度受热快而均匀，也方便煎好后切成小块。

做好预处理。多数牛排是冷冻状态，需要提前8~10个小时将其从冷冻室放入冷藏室。煎制前一小时从冰箱取出，用厨房纸巾吸干血水，下锅前两面撒一些海盐和胡椒调味。

首选平底厚锅。煎牛排首选材质厚实的平底锅。因为厚底锅在热传导上的“续航”能力更强，即使肉汁不停蒸发吸热，锅底也能维持相对较久的高温，有利于牛排焦化外壳的形成。

充分预热。如果平底锅没有充分预热，下锅后溢出的肉汁会在牛排周围汇聚，那牛排就相当于在“肉汤中闷煮”，煎烤时间会延长，焦香风味也会打折扣。因此，充分预热是煎牛排最重要的一步。可以把手放在距锅15厘米左右的地方，明显感到有热气就可以放肉了。

别着急翻面。牛排放入充分预热的平底锅后，不要急着翻面。一般来说，2厘米厚的牛排，1.5~2分钟就可以翻面了，3~6分钟能做到七成熟。煎制过程中，可用扁铲试生熟，扁铲轻轻按压牛肉，越柔软越生，越坚硬越熟。

静置一段时间再吃。牛排煎好后，不要急着吃，醒一段时间再吃。因为，煎制过程中，牛排内部温度始终在升高，肌肉纤维处于持续收缩挤压出肉汁的高压状态，如果这时切开牛排，容易导致肉汁大量流失。

如何判断牛排几分熟呢？一分熟：内部呈血红色，入口微凉，略微难以咀嚼；三分熟：内部有少许粉红色，入口温热，中心柔、嫩、顺滑；五分熟：内部完全呈粉红色，柔软度均匀，肉汁丰富；七分熟：内部呈淡褐色，中心有淡淡粉红，柔软度适中，稍具韧性；全熟：内部全部呈褐色，口感较硬，但仍保留一定的润滑感。家庭煎牛排，建议七分熟至全熟。



# 胡椒猪肚干贝汤

猪肚味甘性微温，不仅富含钙磷铁等元素，还含有脂肪、蛋白质、维生素，有健脾开胃和滋补气血的食物效果。而胡椒既能提香，又能祛风散寒，增强食欲。

猪肚好吃不好洗，其实只要工夫到位，不怕洗不干净。有五步速成法，省时省力：1、将猪肚在水龙头下用流水两面冲洗干净，剪掉多余油脂，再将猪肚翻面，即内部朝外；2、放入盆内，加一大勺盐均匀抓遍猪肚，腌5分钟；3、加入适量的面粉并抓匀，静置5分钟；4、流水冲洗干净，将猪肚放入锅内，加入少许清水、姜片煮5分钟；5、取出煮好的猪肚将其一端的白色物质清除干净即可。

为了增加鲜味，可加入干贝，另外再加入一些玉米和萝卜，增加多重营养的同时，也能让最后的砂锅看起来更饱满。

猪肚切丝，锅中加入适量清水、姜丝和料酒，烧滚后下猪肚焯至半熟，捞出备用。重起清水锅，下入姜片、葱结、干贝和猪肚，煮开后淋入料酒。转中小火慢炖，汤色浓后加入萝卜丝和玉米段。炖好后，再加入盐和胡椒粉调味，撒一把葱花调色。

掀开锅盖的一刻，袅袅香雾，扑面而来，锅内的食材依旧在热情洋溢地翻滚着，香气四溢，朴朴素素，清清淡淡，可是还有什么比它更温暖呢？不管是你的心，还是你的胃。

讲文明·树新风  
JIANG WEN MING SHU XIN FENG

# 让阅读



# 像呼吸一样自然

百步之内有书香

如皋如歌 悦读阅美