

三月吃韭菜 心血管最爱

其性质温和 生发阳气 散血解毒 正确清洗可有效清除农药残留

正月葱,三月韭,韭菜之所以被称为“三月第一菜”,是因为它能加速把人的血管、心脏从冬眠的状态下唤醒,另外,春天容易生病,因为病菌也跟着阳气一起醒来了,而韭菜性质温和,能够很好地帮助我们生发阳气,具有温中行气、散血解毒的功能。虽然一年四季都可以买到韭菜,不过春天(2—3月)的韭菜才是最可口的。

功效

1.补充钾元素

高血压朋友经常需要补钾,如果单纯喝钾,是很难下咽的,而通过饮食来补充钾元素则好很多。韭菜富含钾元素,它能有效缓解高血压、心脏病等疾病,春天吃了,还能帮助心血管病人养生,让心脑血管病人不那么怕冷。

2.净化肠道

韭菜的纤维很长,促进胃肠道蠕动的能力很强,每百克韭菜中就含有1.5克的纤维素,这比大葱和芹菜都高出很多。韭菜不仅可以促进肠道蠕动,它所含的膳食纤维还能把消化道中的头发、沙砾、甚至是金属包裹起来,随大便排出体外,可有效地预防习惯性便秘和大肠癌。所以人们又将韭菜称为“洗肠草”。

3.消毒、杀菌

韭菜特有的植物化学物——硫化化合物和挥发油,不但让韭菜具有韭香,而且还能帮助杀菌消毒、增加食欲、扩张血管、预防动脉硬化、降低冠心病等心血管疾病的发生率,有助于人体提高自身免疫力。

这种化合物还能调节皮肤毛囊的



黑色素,消除皮肤白斑,并使头发乌黑发亮。韭菜中的类黄酮物质还能帮助我们提高抵抗力、降低血脂。但是,并不是所有的人都适合吃韭菜。有口臭、口舌生疮、咽干喉痛等热性病患者,以及手脚心发热、盗汗等阴虚火旺症状的患者都应该对韭菜敬而远之。准妈妈也最好少吃韭菜,以防胎动不安。

准备

农药残留易超标

韭菜农药残留问题是非常普遍的,因为韭菜有个致命的地下天敌——韭蛆,这种害虫专门咬食韭菜的根,致使韭菜根部腐烂、断裂而不能生长。一般喷洒的农药对它无效,必须将农药施在韭菜根部,才能有效除去韭蛆。这种根灌的方法,如果按照标准的操作是非常安全且高效的,但是,实际操作中,很多人不按照严格的剂量来,导致农药残留超标。因此,吃韭菜的时候要特别注意。

第一步,根部1.5厘米切掉
根部一段,最好把它切掉,长度大

约1.5厘米左右。如果喜欢吃根部,建议先用淘米水冲洗根部,再掰开来洗,然后用清水浸泡3—5分钟也可以。

第二步,加碱泡一下

流水冲洗完成后,再浸泡一段时间,浸泡的时候在清水中加入适量小苏打(食用碱)。因为韭菜一般用有机磷类农药,有机磷农药有个特点就是遇碱失活。用0.5%—0.8%食用碱配制成淡碱水,将初步冲洗后的韭菜置入碱水中,浸泡5—15分钟后用清水冲洗,可以减少农药残留。

第三步,开水中烫彻底去农残

这个做法主要是针对氨基甲酸酯类杀虫剂,青椒、豆角、芹菜、小白菜、韭菜、空心菜等蔬菜一般都撒有这种杀虫剂。这种杀虫剂有一种特点就是会随着温度升高而加快分解。所以,我们想要去除这种农残,最好的方法就是将其经过上面两个步骤后,将韭菜放置于沸水中2—5分钟后立即捞出。

经过以上方法处理的韭菜,就可以成为餐桌上的美食了。但是,烹饪韭菜也是很有讲究的。

烹饪

急火快炒不能加醋

如果是用韭菜来做配菜,建议最后再下锅,急火快炒后马上出锅,这样可以保证韭菜中含有的心脏血管最喜欢的硫化物不被破坏。另外,炒韭菜的时候最好不要放醋,否则出锅的韭菜会一片黑,吃起来也不好。

如何挑选

叶窄味浓 叶宽口感软

市面上常见的韭菜有两种:一种是叶子宽大的,一种是叶子比较窄小细长的。这两种韭菜都可以吃,不过叶子宽大的软乎一些,膳食纤维含量偏低,叶绿素也没有窄叶的多,香味也比较淡。而叶子细长的韭菜香味浓,叶绿素也多一些,膳食纤维含量也多,所以如果我们想吃韭菜的精髓,建议大家选择叶子细长窄小的韭菜。

根部有白色的最嫩

韭菜不新鲜,吃起来就像吃草。一般来说,韭菜根部越平齐说明韭菜越新鲜。在购买韭菜的时候,可以捏住韭菜的根部,然后让韭菜直立起来,看看叶片是不是四散开来,如果叶片能直立就说明新鲜度比较好,如果四散开来东倒西歪的,就说明这个韭菜已经不新鲜了。

另外一个更加直观的辨别标准是韭菜根的颜色。看根部如果是白色的说明韭菜就比较新鲜,如果已经变绿的了,可能就老了。

文/记者 张媛整理

上班族刚刚从老家回来没几天,就又开始想念家乡的味道了。还好春节后,拖了满满一箱年货回到工作地,家里的土鸡蛋、土鸡、自制的辣椒酱、芝麻油、鲜肉丸,还有每年必备的腊肠、腊肉……

不过东西好吃,没保存好,会出大问题。

一般来说,腊肠腊肉都是制作完成后,放于通风口直接晾晒干或者放进冰箱内保存,没有严格意义上的保质期。虽然腊肉比新鲜肉保质期更长,但是建议最好不要放得太久,因为太长时间的保存,腊肠腊肉容易被肉毒杆菌感染,导致食用者中毒。

需求合作免费

有想宣传自己的书法家,画家可以联系我让你名声远扬,让你的作品更多的呈现出来!

联系电话:13381075888 何主任

北京爱家纺荣誉制作
全活人
手工婚被

电话:01085838816 4006158598

地址:北京市朝阳区石佛营东里112号楼

广告

冷冻腊肠最多存一年



室内保存:3个月为宜

当地的室温低于20摄氏度,湿度低于60%,可以把腊肉悬挂于室内阴凉通风处,可以保存3个月左右,室温和湿度越低,保存的时间就越久。

冰箱保存:1年为宜

把晒干的腊肉清洗干净再沥净水分后,包上保鲜膜放入冰箱的冷冻室里冷冻起来,如果腊肉比较大块可以切小块再装进保鲜袋。不过长期存放,也很容易导致腊味霉变,建议在一年内食用为宜。存放久了,由于腊肠腊肉本身的水量,周围温度、湿度的不同,其质量很难保证。

如何识别

正常的腊肠腊肉

表面干爽结实、色泽自然均匀、切面坚实而带光泽、肥肉部分表面呈乳白色、没有红点、无霉点、无酸败味。如果发现腊肠腊肉出现明显哈喇味,外观发生变化,或者表面出现明显菌斑的时候,就不能再食用了。

如果是外面购买的腊肠,要学会“四看一闻”:

●看产品标志

看产品包装上是否贴有“QS”(食品安全认证)标志

●看生产日期

选择近期产品

●看外观

应选择表面干爽、色泽鲜艳、肌肉呈鲜红色或暗红色、脂肪透明或呈乳白色的腊肠

●看弹性

质量好的腊肠腊肉干爽结实,富有弹性,指压后无明显凹陷

●闻气味

新鲜腊肠腊肉有香味,变质肉有酸败腐臭异味

文/记者 张媛整理