

脆嫩爽口 西兰花

西兰花也叫绿菜花、青花菜。西兰花中含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。此外,西兰花中钙、磷、铁、钾、锌、锰等的含量都很丰富,它的矿物质成分比其他蔬菜更全面。因营养成分远超同类蔬菜而被称作“蔬菜皇冠”。西兰花口味超群,脆嫩爽口,风味鲜美、清香,可热炒、凉拌、做汤,是蔬菜中的精品。

多吃西兰花还有多种功效。比如菜花中含有一种抗癌活性酶,可使细胞形成对抗外来致癌物侵蚀的膜,对防止多种癌症起到积极的作用。常吃菜花还可增强肝脏解毒能力并能提高机体的免疫力,可预防感冒和坏血病的发生。西兰花等十字花科蔬菜中富含的一种化合物(萝卜硫素)可有效预防最常见的一类关节炎,并减缓关节炎导致的软骨损伤等。

那么,西兰花有什么样的做法可以供我们借鉴呢?



芝士西兰花

蒜蓉西兰花拌木耳

材料:西兰花1个、干木耳5克、生抽2勺、花生油40克、大蒜若干、盐少许。

做法:

- 1.西兰花掰小朵,用盐水泡半小时后冲洗干净。
- 2.干木耳提前泡发去根部洗干净。
- 3.锅中烧开水,放入西兰花焯烫1分钟捞出沥水,沿圆盘边缘摆盘。
- 4.木耳放入开水中焯烫至熟,捞出沥水,摆在盘子中间。
- 5.蒜去皮洗净切成蒜蓉,锅中烧熟油,倒入蒜末爆香,加入生抽和盐拌匀。最后倒在摆放好的西兰花和木耳上拌匀就好了。

芝士西兰花

材料:西兰花200克、牛奶2大勺、淡奶油2大勺、蒜6粒、杏仁片20克、马萨拉



蒜蓉西兰花拌木耳

苏奶酪80克、黑胡椒1/2勺、枸杞适量、盐少许。

做法:

- 1.准备新鲜的西兰花和其它配料。蒜切成薄片备用,牛奶和淡奶油加入盐调匀备用,西兰花掰成小朵备用。
- 2.水烧开后,滴入几滴橄榄油,将西兰花放入后略焯即捞出。
- 3.将西兰花摆在烤盘中,均匀地撒黑胡椒,浇上调好的牛奶汁,再放点枸杞点缀,放入杏仁片和蒜片。在表层洒满芝士碎。最上面可再放些枸杞。
- 4.放进提前预热的烤箱内,180度焗烤10分钟左右,表层芝士溶化即可出炉。

小窍门

- 1.西兰花焯水时,在锅中放几滴食用油,可让菜色更加鲜绿。
- 2.西兰花焯水几秒即捞出过凉,切不可过火。捞出沥净水再用,焯水时间不宜过长,不然易丧失和破坏防癌抗癌的营养成分。
- 3.最表层的枸杞要用温水略泡再放,否则会烤糊的。
- 4.因芝士含盐,所以不要放太多的盐。

西兰花香肠蔬菜丁

材料:西兰花3朵(360克)、香肠3根、玉米半根、盐适量、蚝油适量、玉米油适量。

做法:

- 1.准备好新鲜的西兰花、香肠和玉米。
- 2.西兰花用刀从花蕾上切下小花朵,放入盐水里浸泡15分钟。
- 3.西兰花梗去皮切成丁,玉米剥成粒备用。

4.找一个深盘装上香肠,放入烧热水的锅里大火蒸10分钟。蒸熟的香肠切成丁。

- 5.锅里加入适量的盐、玉米油,把西兰花焯水煮熟捞出,沿着圆盘边缘摆盘。
- 6.把蔬菜丁和玉米粒放入锅里焯水后捞出沥干水分。
- 7.烧热油锅后倒入香肠丁翻炒一下,加入蔬菜丁和玉米粒翻炒一小会,加入适量的蚝油。所有的食材翻炒均匀关火,铺到西兰花的中间,这道西兰花香肠蔬菜丁就做好了。

西兰花培根卷

材料:西兰花350克、培根4片、盐适量、油适量、蚝油1大勺。

做法:

- 1.将西兰花洗净切成小朵,锅中加水烧沸,加适量食盐和食用油,将西兰花放入水中焯烫至变色捞出。
- 2.将培根一切为二,培根上放入两颗西兰花卷起,用牙签固定。
- 3.将西兰花培根放入盘中,锅中加水蒸7分钟。
- 4.将盘中的汁水倒入锅中,加入1大勺蚝油煮沸,浇在西兰花培根上即可。

黄宗



西兰花香肠蔬菜丁



西兰花培根卷

湿气重 喝点健胃消食粥

入夏后,全国各地陆续迎来了高温天气,不少人开始出现吃饭不香、消化不良的情况。中医认为,夏季湿气重,容易使人困脾胃,出现食欲不振。这里教大家自制一款“健胃消食粥”,不妨一试。

粥食以米为主,以水为辅,水米交融,便于吸收,能补脾养胃、去浊生清,其营养美味及养生保健效果早就为古人传颂不已。苏轼在品尝了加入无锡贡米熬煮的粥后,写下了“身心颠倒不自知,更知人间有真味”的诗句,大力赞叹粥的美味;曹雪芹在其所著的《红楼梦》中多次对粥的描述,他的祖父曹寅对粥也很有研究,曾编写过《粥品》一书;清代名医王士雄更是将粥称作“世间第一补人之物”。

现代中医认为,在粥中加入一些药材后可以起到健脾化湿、滋补的作用。给大家推荐一个方子:党参10克、薏米30克、粳米200克、小茴香6克、姜末3克、杏仁10克、枸杞10克、核桃仁30克、黑芝麻30克。做法很简单,将薏米洗净后滤去杂质,放入凉水中浸泡2小时,党参洗净后切成薄片,粳米淘洗干净,然后将三者放入锅中,并加入1000毫升清水。先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬上约半小时。等到粥熟后,可依个人口味放入炒香的其他药材。

薏米,民间称它为“天下第一米”。《本草纲目》有记载,薏米可健脾胃、消水肿、祛风湿、清肺热等,它还是不可多得的抗癌食材,桂林地区有首民谣中的歌词这样形容它:“薏米胜过灵芝草,药用营养价值高,常吃可延年寿,返老还童立功劳。”

党参味甘性平,具有健脾补肺、益气生津的功效。对缓解脾胃虚弱、食欲不振、大便稀溏等疗效很好。

小茴香炒香具有温胃行气的作用,湿在中医理论里属寒凉之气,姜末祛寒,化湿开胃;杏仁宣肺化痰,肺在人体主通调水道,帮助脾运化水湿,可以降低气痰;核桃仁、芝麻仁都是富含微量元素及油性的谷物类中药,能够润肠通便,对有习惯性排便困难的人群更为适用。枸杞补肝肾、养阴血,加入后可防治上火。此方不仅能开胃健食,还能补气补血,很适宜在夏季食用。

据人民网

喝冰啤酒 真的能消暑吗?

随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热消暑的功效。反之,啤酒性属温热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到消暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳饮用温度是多少?为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这并不会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5℃—10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到破坏。同时,啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减,十二指肠内压升高,严重时可能会诱发肠胃疾病,甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人都喜欢吃烧烤边喝冰啤酒,但这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品,然而这些菜品和啤酒都含有较高的嘌呤,嘌呤在体内代谢后会形成尿酸,而尿酸过多会诱发痛风等疾病。因此,如果同时进食啤酒和烧烤会大大增加患痛风的风险。除此之外,烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质,而饮用啤酒会使消化道的血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌的风险。健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。

据《科技日报》



未来食品,如何好吃又安全

人类发展史,是一部人类改造食物的历史。约11000年前,人类就开始刻意栽培或养殖食物,让一连串偶发的基因突变代代遗传下去,以创造更方便且丰富的食物。当下,随着自然科学技术成果的应用,“人造肉”从科幻变成了现实,发展“替代肉类”成为大势所趋。

未来食品 如何征服消费者味蕾

“未来食品”将以合成生物学、物联网、人工智能、增材制造等技术为基础,以更健康、更安全、更营养、更美味、更高效、更持续为特征,将成为解决全球食物供给和质量、食品安全和营养、饮食方式和精神享受等问题的有效途径,驱动食品科技向高技术发展。”在日前举行的江南大学—瓦赫宁根大学及研究中心“未来食品云端系列”论坛上,江南大学食品学院院长刘元法教授说。

近年来,全球科学家正着力寻找与研究新的替代品,消除肉类食品的供应危机,最终实现替代肉类可持续性发展。

看似前景广阔的“人造肉”,想要普及还得征服消费者的挑剔味蕾。目前,消费者对人造肉的可度,呈现出明显的两极分化趋势。一些网友对“好吃不长胖”的植物肉表示期待,更多的人则表示“更喜欢真肉”“肉都吃不出真假了,生无可恋”。

刘元法介绍,真正的肉具有很好的纤维状结构,所以植物蛋白加工的主要目的就是希望通过物理加工的手段,使植物蛋白可以形成与动物肌肉组织类似的结构,其质构、形态以及风味口感的拟真性与真肉还是有较远距离的,目前各个研究机构和企业等,也都在研究如何从原料层面更进一步拟真。

“细胞培养肉原则上应该是更接近于真肉的技术途径,但目前该技术还处在培养动物细胞的层面上,尚未有效形成肌肉组织。”周景文说,另外养殖鸡和走地鸡,其质构和口感都有很大的差别,这还不是培养与养殖的关系,仅仅是运动与否导致的差异。而目前培养肉仅仅完成了细胞培养层面,尚未进入肌肉组织层面,更未达到运动与否层面,所有这些问题,都有待于更进一步的研究。

“人造肉”的 两条技术路径

在全球“人造肉”热潮中,目前主要有两条技术路径,一条是用植物(大豆、豌豆)的蛋白质、氨基酸、脂肪等几种物质“拼”出“素肉”(植物肉);另一条则是从动物体内提取干细胞,然后在生物反应器中培育的试管肉,即用动物细胞“种”出肉。

培养肉理论上是对真肉的完美替代,但植物肉显然在规模化生产上更胜一筹。江南大学食品科学与技术国家重点实验室教授陈洁说,从开发应用来说,植物蛋白肉技术相对成熟。植物蛋白肉的原料拉丝蛋白、组织化蛋白以及颗粒蛋白等是基于挤压机生产的,技术非常成熟,早在20多年前已经成功商业化,最初只是作为牛肉、猪肉、鸡肉等肉禽制品原料肉的部分替代,被用于肉禽制品中。而细胞培养肉目前由于法律法规、技术和成本等问题,短期内很难实现面向市场。

相对应的是,我国首次细胞培养肉试吃在本月才刚刚启动。南京农业大学教授周光宏带领团队使用猪肌肉干细胞经过20天培养,得到长达50克的培养肉产品,其外表和真肉制品非常相似。“我们尝试过蒸、煮、炸等方式,最终选取了蒸的方式。直接食用的味道和普通肉的体验一致。”该团队成员丁世杰说。

培养肉是根据动物肌肉生长修复机理,利用其干细胞进行体外培养而获得的肉类,是近年来兴起的一项具有颠覆性的未来食品生产技术。“培养肉的生产一般先通过活体采样获得动物的肌肉组织,再从组织中分离得到肌肉干细胞,并在富含营养成分的营养液中大量培养成肌肉前体细胞,最后在可食用的三维支架材料中将肌肉前体细胞分化成熟为肌肉组织。通过食品化处理,可形成与天然猪肉肉糜类似的质构、颜色等食品品质。”丁世杰说,在一定时间内完成40至50克培养肉肌肉组织的生产,并加工成培养肉产品,说明了技术的可重复性。

丁世杰说,下一步,培养肉在血清替代、大规模培养等方面还将持续攻关,未来可以通过技术突破、规模化生产等方法降低价格。量产还有很长的路要走,我国应加强细胞培养肉技术研发。

市场广阔 安全可靠是条红线

“人造肉”市场有多大?《中国植物肉市场洞察》Data100发布,预计10年后全球肉类市场的规模将达到1.4万亿美元,其中“替代肉类”的市场占比将从目前的不到1%提升到10%,超过万亿元人民币。

陈洁告诉记者,从可持续发展的角度来看,基于微生物培养技术,制造新蛋白来源以开发“人造肉”具有无限潜力。与植物蛋白相比,单位土地的微藻培养蛋白质的产量几何数级地提高。我国已有大量微藻保健产品,而微生物培养蛋白在素肉上的研究和应用还未见报道。国外则已经利用真菌培养真菌蛋白开始规模化生产素肉。英国 Quorn 公司已经使用天然真菌生产的“真菌蛋白”来生产各类素食产品,包括火腿、香肠和汉堡等。

征服消费者味蕾之外,无论是哪一条科研路径,安全可靠是“人造肉”科研与产业发展的一条红线。“如果不含大豆血红素的植物蛋白肉,只要遵照我国相关食品安全标准、食品添加剂标准等,其食品安全性是可控的。”陈洁说,目前利用转基因合成技术生产的大豆血红蛋白,已经获得了美国食品和药物管理局和澳大利亚新西兰食品标准局批准,而欧盟和日本等发达国家和地区还没有此项批准,我国也同样如此。

中国工程院院士、江南大学未来食品科学中心主任陈坚认为,要重视全程质量安全主动防控。特别是基于非靶向筛查、多元危害物快速识别与检测、智能化监管、实时追溯等技术的不断革新,食品安全监管向智能化、检测溯源向组学化、产品质量向国际化方向发展。

“人造肉”是食品合成生物学发展的一个体现。“作为全球食品贸易大国,我国食品进出口均居世界第一。但目前,食品工业正面临着引领性基础研究少、领跑技术比例小、装备自主创新能力低、加工增值和资源利用不足、食品毒害物检测国外依赖度高、生鲜食品储运损耗大等六大问题。”陈坚说,其中,合成生物学是新的生命科学前沿,以工程设计理念对生物体进行有目标的设计,改造乃至重新合成,是从理解生命规律到设计生命体系的关键技术。然而,目前国内合成生物学研究主要集中在医药和化学品生产领域,食品领域合成生物学的基础和应用研究起步相对较晚,发展相对薄弱。据《新华日报》