

经典生活

CLASSIC LIFE

主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周国任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线：0744—8381811



生活小贴士

深红的猪肉 别买

猪肉是我国消费量最大的肉类。在选购时，很多人碰到颜色深红的猪肉，能不能买呢？
山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华告诉《生命时报》记者，购买猪肉时，可以根据肉的颜色、外观、气味等判断质量好坏。健康的猪肉脂肪呈白色，比较硬，切面往往有光泽。如果放血良好，猪肉血管中几乎不会有血液残留，颜色呈浅红或鲜红色；放血不良的猪肉，血管中贮留了大量的血液，会呈深红或暗红色。病死猪肉没有放血的过程，所以也呈深红色。还可以拔下猪毛观察其毛根的颜色，如果发红，说明是病猪，健康猪的毛根应是白净的。

新鲜的猪肉因其质地紧密而富有弹性，按压凹陷会立刻复原。如果猪肉贮藏时间过长，其中的蛋白质和脂肪会逐渐分解，从而使肌纤维被破坏，导致猪肉表面失去弹性。如果猪肉被注水，弹性也会变差。

另外，还要关注一下肥肉层，太薄的不买。猪肉肥膘的厚薄与猪的品种和部位有关，一般来讲，普通品种的猪肉肥膘较厚，而杂交品种的猪肉肥膘较薄。含瘦肉精的猪肉皮下肥肉层较薄，通常不足1厘米，肌纤维比较疏松。

最后，慕翠华提醒大家，购买猪肉时，一定要问清店主所售猪肉是否具备相关资质，包括检验合格章、检疫合格章、检验合格证以及检疫合格证等。如果不具备，就应引起注意。

（据人民网）

湘府鱼庄提醒：这些秋季应季美食别错过



石榴 水果中的红宝石

秋天是吃石榴的季节，剥开外壳，颗颗饱满的“红宝石”跃入眼帘，让人甚是喜爱。

很多人对石榴望而却步是因为觉得它吃起来太麻烦，其实只要找对方法，吃石榴还是很简单。先从石榴顶部用刀划破皮，切出一个“盖”，然后再沿石榴棱分别切一刀，就可以掰成一瓣一瓣的石榴，吃起来方便很多。

虽然吃起来略麻烦，但是它的营养并不会辜负了我们。有很多研究表明，石榴具有一定的抗菌、抗氧化、抗癌、抗发炎的生物学特性，果皮富含的各种抗菌活性物质对一些食源性致病菌有抑制作用，石榴籽也具有一定的抗乳腺癌和抗氧化活性。另外，石榴皮抗氧化活性高于果实和种子。石榴的根、叶、花、果实、果皮、种子均可入药。

因此，如果你的牙齿或者肠胃正常，吃石榴就不要吐籽了。有的人说，吃了石榴籽会肚子疼，这可能与体质因素有关，也可能与不顾自己的实际状况一次性摄入过多，吃下了大量的石榴籽，加重了消化系统的负担，引起消化不良或肠胃功能受影响所致。

建议吃法：榨汁。石榴榨汁是最好的吃法，一方面是因为这样对于一些人来说可以省去剥石榴和吐籽的麻烦，洗净后直接放到榨汁机里即可。另一方面则是因为这样就可以把石榴的皮也捎带吃掉，而且石榴汁口感也很不错。一项研究表明：每天饮用57-85克石榴汁（国外研究中的石榴汁多是籽、皮及中隔部分一起榨汁），连续两周，可将氧化过程减缓40%，并减少已沉积的氧化胆固醇。

螃蟹 海鲜里的顶梁柱

“秋风起，蟹脚痒。”每当进入秋季，也就进入了吃螃蟹的好季节，可以从9月吃到过年。“九月圆脐十月尖，持蟹赏菊菊花天”，意思是说，农历九月雌蟹最肥美，农历十月雄蟹最肥美。对于喜欢吃螃蟹的人来说，最幸福的日子到了。不过吃螃蟹也有学问和讲究。

螃蟹的种类很多，我国蟹的种类就有600种左右，螃蟹可分为淡水和海水两大类。淡水蟹最有名的属“大闸蟹”，俗称河蟹、毛蟹、清水蟹，一般在9-10月成熟。市场上常见的梭子蟹、花蟹等都是海水蟹，由于海蟹分布广泛，各地海蟹的成熟季节不同，一般从南到北，3-5月和9-10月为生产旺季，渤海湾辽东半岛4-5月产量较多。吃蟹要选对季节，蟹成熟的季

节，吃起来蟹味香；其他季节瘦而无味。

从营养角度来讲，无论是河蟹还是海蟹，它们维生素和矿物质含量都较为丰富，含量略微有所差别。

建议吃法：清蒸。选择新鲜的、活的螃蟹，不吃生蟹、醉蟹。螃蟹是杂食动物，甚至还吃其他动物的尸体或腐殖质，它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌、污泥，甚至还可能有寄生虫。所以在吃螃蟹前一定要刷洗干净，不要吃鳃、肠等内脏，而且必须煮熟煮透后再吃。而且，不宜吃得过多。螃蟹中含的蛋白质和蟹黄中的胆固醇比较高，一次过量食用不利于人体消化吸收，所以一般人食蟹每次不应超过1斤，一周内不应超过3次。



南瓜 主食里的扛把子

南瓜是餐桌上常见的食物，其营养价值非常高，是人类最早栽培的古老作物之一。南瓜生长力强，适应性好，产量高，供应期长，且全身无废物，所以成为了老少皆宜的理想食物。不光是因为这些客观的因素，南瓜本身的营养价值也成为了它受欢迎的主要原因。

南瓜中丰富的果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，还可以保护胃黏膜，促进溃疡愈合；同时果胶有饱腹效果，能改善饥饿感。

南瓜还含有一些生物碱、葫芦巴碱、南瓜籽碱等生理活性物质，对防治癌症有积极意义。南瓜的铬含量居各类蔬菜之首，可刺激葡萄糖的摄取，促进体内胰岛素的释放，这对降血糖有效。此外，丰富的维生素E和茁-胡萝卜素，有一定的抗衰老、护眼、护心功效。

南瓜的皮也不要削掉，它含有丰富的胡萝卜素和维生素，可以连皮一起食用，距离南瓜皮越近的部分，营

养越丰富，因此，南瓜去皮越少越好。去瓤的时候，也不要挖得太深，南瓜心含有相当于果肉5倍的胡萝卜素，可多加以利用。

建议吃法：南瓜盅。南瓜直接蒸着吃可以，熬粥也不错，此外还可以做成DIY南瓜盅。南瓜从头部切开并挖掉籽，在里面加入各种各样的食材。整个南瓜盅放入蒸笼蒸20分钟即可。制作南瓜盅宜选用香甜细糯的、成熟的冬南瓜。把南瓜洗净，在南瓜2/3处用尖刀切V字花，掏净瓤和籽。南瓜切下来的那1/3顶部去皮切小块。瘦肉切小粒用生抽、生粉拌匀。蒜片、肉粒、南瓜丁逐步放入翻炒。调味炒匀。将大米和肉丁放入南瓜盅。南瓜盅放进开水锅里隔水蒸上40分钟，香又糯的南瓜盅就可以出锅。当然，南瓜盅里面的米饭可以直接用煲好的白米饭，以缩短蒸煮的时间，20分钟就可以蒸熟了。



莲藕 蔬菜里的白富美

莲藕原产于印度，后引入我国，在江苏、浙江、湖北、山东、河南、河北、广东等地均有种植。莲藕中间有孔径，按照孔的数目，莲藕可以分为七孔莲藕和九孔莲藕，七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜煲汤煮粥；九孔藕水分含量高，脆嫩多汁，榨汁、凉拌或者清炒最为合适。

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”，而且含的营养多多：丰富的碳水化合物使得莲藕成为“贴秋膘”的时令食材。

“妾心藕中丝，虽断犹连牵”，藕丝都被古人用来写照。莲藕丝的主要成分是膳食纤维，每100克中的不可溶性纤维就可到达2.2克，可与许多叶菜类蔬菜，如西芹（2.2克）相媲美，因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

莲藕所含的水溶性维生素中，维生素C含量是最丰富的，具有帮助机体抗氧化等作用。矿物质也比较多，其中含量最高的是钾，每100克可食部分含有293毫克的钾，高于香蕉、芹菜，有助于防治高血压。

建议吃法：荤素皆相宜。藕的吃法很多，可以凉拌、熟吃，可以单吃，也可以和其他蔬菜、肉类搭配着吃。凉拌藕片清脆可口；莲藕粥，软烂的米搭配脆甜的藕，口感交错美好；莲藕甜点，如桂花糯米藕，甜软香糯；荷塘小炒，藕片、胡萝卜、黑木耳、荷兰豆“聚会”，色香味俱佳；莲藕炖排骨，莲藕的清香可以中和排骨的油腻之气，无疑是天作之合；也可和肉一起烹炒，如莲藕炒肉，切片切丝均可，植物和动物性食物的合理搭配，更符合营养原则。

