



清蒸酱油蛏子

# 趁鲜吃蛏子去



每年盛夏时,当海水温度升高,经历寒冬积蓄养分的蛏子便进入最肥美的黄金赏味期。这时的蛏子壳薄肉厚,甘甜肥厚,轻轻一咬,汁水便在口腔中迸发,满是海之鲜甜。



盐焗蛏子



剁椒浇汁秋葵蒸蛏子



粉丝蛏子煲



辣椒炒蛏子

## 海鲜界的减脂放心美味

因蛏子以足部掘穴居住,故其足部肉质最为紧实可口。要选最肥美的蛏子,最佳时节当数6~8月,壳薄肉厚,甘甜肥厚,是海味中的极品。入秋后蛏子便进入繁殖期,味道大打折扣。作

为海鲜界的营养师,蛏子不仅风味独特,还富含谷氨酸、甘氨酸蛋白质和钙,其铁含量甚至比猪肝还高。

根据《中国食物成分表》中的数据,蛏子里的铁含量高

达33.6毫克/100克,是猪肝的1.5倍。此外,蛏子的热量极低,只有40千卡/100克,哪怕是一口气吃下20个蛏子,热量也不足一个苹果,是减脂期的放心餐。

## 蛏之美味 无可比拟

在餐厅里,以蛏为食材开发的菜品繁多,涵盖福建地道的铁板盐焗蛏、老酒豉海蛏、葱姜炒海蛏以及海蛏冬瓜汤、海蛏烩蛋小白菜等美味,从热汤到主菜,一应俱全。简单的烹饪即可充分激发蛏子的鲜味,尝一口,肉质丰腴,汁水四溢,回味无穷。

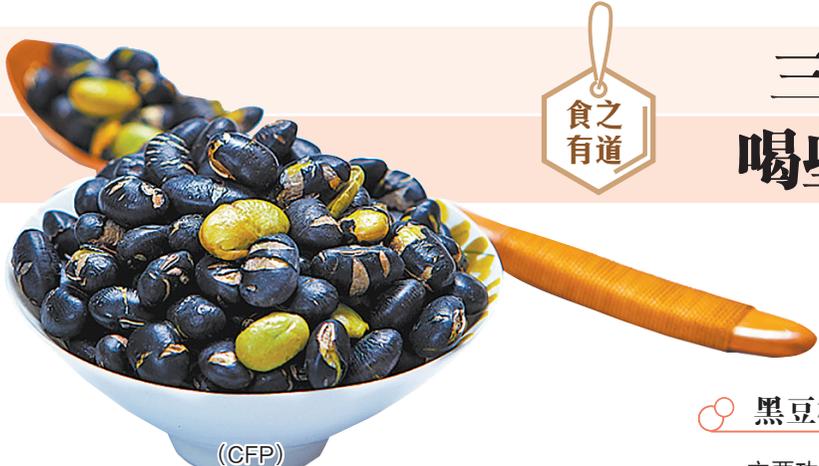
铁板盐焗蛏,是将海盐加花椒炒热,把鲜活的哆头蛏插入其中通过铁板和海盐传热,将咸鲜渗入蛏肉,焖烤7分钟,哆头蛏的鲜嫩刚刚好。很多人会说,炒蛏还有什么难的?但当地蛏农说,哆头蛏就得闭口炒才好吃。所谓

“闭口炒”,即哆头蛏炒出来蛏壳是闭着的,不像一般的炒贝类,壳都是打开的。据介绍,在炒海蛏之前,厨师会在每一个蛏壳中间剪一刀,这样炒出来的海蛏不会开壳,肉质肥嫩,又能保留其鲜甜多汁的口感。调料也不需要多放,姜葱加一点福建老酒即可,越简单越能保留其原汁原味的鲜。

若说以酒入蛏,“白酒豉蛏”亦广受食客喜爱。甄选52度白酒与海蛏一起放置于蒸笼中,顶上加少许枸杞,只需慢火蒸30分钟,简单调味即可出炉。蛏子味香而鲜,肉质丰腴,温润滋补。

蛏子新鲜,吃法自可别出心裁,若想滋味层次更丰富,还可试试蒜蓉蒸蛏、蛏饼等,蛏子的甜美入饌,提鲜增味。还有的地区流行吃“醉蛏”,以黄酒、酱油、蒜蓉等调料生腌后直接食用,这虽保留了蛏子的原汁原味,但存在一定的食品安全隐患,建议尽量不吃。

需要提醒的是,时下正处夏季温度的高峰,对于蛏子的保存需尤其注意,熟蛏在室温环境下勿超2小时,否则会滋生大量细菌;低温保存最好速冷至4℃以下并密封,24小时内食用完毕最佳。(曾繁莹)



(CFP)

## 三伏天灸后 喝些平补汤水

本周三迎来“中伏”,相信不少朋友已去医院贴三伏灸了。

三伏天自然界阳气升发,人体的阳气也能得到很好的升发。在人体阳气最旺之时,如果能固护好阳气在体内的根基,那么在三九天阳气潜藏最深的时候也不至于让虚寒性的疾病发作,这就是冬病夏治的原理。配合三伏灸,可以

饮用一些固肾补阳的汤水。千万不要早上贴了三伏灸,下午就喝冷饮,或者一天待在空调房中不运动,晚上又熬夜,这样再喝什么汤都是枉然。

有中医专家推荐用黑豆做汤,因为黑豆益肾平补,不会出现大补“上火”的症状;同时,黑豆中含有优质蛋白,营养与一部分的肉类相当。

### 黑豆核桃山药汤

主要功效:健脾益肾、固精缩尿

材料:黑豆30克、山药50克、核桃6颗、猪小肚150克、瘦肉50克(二至三人量)

制作方法:把黑豆洗净浸泡半小时,核桃剥壳取肉,山药洗净稍微浸泡一下,猪小肚处理干净。把材料一起加入瓦煲内,加入清水约1500ml,大火煮开,改用中小火再煲1小时即可调味食用。

### 黑豆莲须煲水鸭

主要功效:清心、益肾、止血

材料:黑豆30克、莲须20克、水鸭半只(3人份)

制作方法:将黑豆、莲须洗净,水鸭洗净切块焯水,加水2000~2500ml。大火煮沸后转小火,煲1~1.5小时,加盐调味即可。(赵冬芹)



LE HUO