

# 2斤小龙虾热量=跑半程马拉松

美食论



本报记者 马庆科 文/图

随着气温升高,一盆色香味俱佳的小龙虾,成了这个时节不少人的宵夜标配。

不过,不同于大家认为的“小龙虾属于白肉,热量低”美味,南阳某餐饮企业营养师李朋说,2斤麻辣小龙虾的热量,超过了一个人一天所需卡路里的一半,相

## 一盆热量超1000大卡

说起小龙虾的做法,众多网友都如数家珍,麻辣味、蒜蓉味、十三香……其实具体的做法和配方都差不多。以“麻辣小龙虾”为例,根据菜谱显示,除了主料小龙虾之外,还需要用到油、花椒、干辣椒、花雕酒、香料等。

李朋说,曾有营养师以上面的“麻辣小龙虾”制作菜谱为例,简单估计:按照一般市面上常见的2斤分量来计算,一盆麻辣小龙虾的热量在1000大卡以上,而一般成年人一天正常的卡路里摄入量大约在2000大卡,这基本相当于人体每天卡路里摄入量的一半以上。

而如果想要消耗掉多摄入的这1000大卡热量,你可能需要跑步超过2小时,相当于半个马拉松。

## 头身连接处难洗净

而除了高热量之外,小龙虾还有一个让很多人担忧的问题——卫生,特别是头部和身体的连接处。小龙虾原本生活在污泥之中,如果不处理干净,吃起来也很不健康。

小龙虾干净不干净,首先要看小龙虾本身,如果小龙虾饲养的环境就有污染的话,因为小龙虾的

生命力极强,在脏水里也可以生存,买到这样的小龙虾,再怎么洗也是白费劲。所以买小龙虾尽量要到正规的市场,这样相对来说安全些。如果是想自己在家炒制小龙虾,应将其先放在清水里养至少一到两天,尽量让虾把身体里的淤泥吐净。

## 闻味道鉴别死虾

吃小龙虾最怕遇到死虾,因为小龙虾死后腐败得很快,会分解产生组胺等有毒物质,滋生有害细菌,食用后容易导致腹泻等胃肠道感染性疾病,危害身体健康。

烹饪后的小龙虾端上来后,如果有浓烈腥臭味、虾体散开发直、肉体松软无弹性、颜色变深等现象,那么就极有可能是死虾制作的。

李朋提醒,小龙虾的虾头部最好不要食用。因为小龙虾的头部是吸收并处理毒素最多的地方,也是最易积聚病原菌和寄生虫的部位。此外,小龙虾一次也不要食用过多。一次食用小龙虾的数量最好不要超过10只,并且在食用时搭配蔬菜水果一起吃更好。加上小龙虾是高蛋白食物,部分过敏体质者会对小龙虾产生过敏症状。小龙虾是含嘌呤较高的水产品,痛风病人也不要食用。①7

# “酱心”天成



□刘 权

从研究饮食入手,不难发现,“酱”是中国饮食文化的源头。

最初的酱,原指用盐、酒调制成的咸酱和各类调味肉酱——“醢”。先秦中国人主要饮食方式为蒸煮,调味酱的主导地位也就更加凸显。而古人酱食种类的繁复与佐餐搭配的严谨程度更是令人咋舌:鹿兔牛羊豕、鸡鸭鹅鹑雁、鱼虾豚蟹蟹、蜂蝉蚁卵……皆可入酱;又比如吃菘米饭必定要配猪肉酱,吃生鱼片必定要蘸芥酱,吃干肉片必定要裹蚶蚶卵等等;不同年龄的长者,食酱种类与规格也有严格区分。“酱”因此被《周礼》归为“膳”类,其鲜美适口、营养丰富、易于消化的特质与八珍并列,定格为古人养老尊老的标准美味。

调味百味之功、蕴意中和之道、恭让孝亲之礼赋予了“酱”自诞生之日起,独一无二的儒家文化符号象征。所以,《论语》中41次高谈阔论“食”的孔圣人,在“食不厌精,脍不厌细”后面接着教导弟子们:“不得其酱,不食”。

圣人的话微言大义。然而“逝者如斯夫”,现代人又该如何理解陪伴了国人3500多年历史的“酱”呢?酱也罢、醢也罢、醢也罢,演变到今天,早已与其原初的工艺相去甚远。

先秦造酱曰“醢”,汉代而有豆酱,北魏出现酱油,唐人将食而有酱视为做人而行“孝悌忠信”同等重要的地位,宋元之际则世人皆言

“早起开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,“酱”渐渐褪去奢侈品的外衣,逐渐成为寻常百姓佐餐烹饪、调剂饮食的日用必需品了。

明清两代,除了腌渍肉酱以外,发酵谷物酱大行其道,豌豆、大麦、蚕豆、玉米乃至芍药、玫瑰、蔷薇、茉莉、榆钱、橄榄、乌梅、西瓜、冬瓜……四时八节应令果蔬,只要是大自然慷慨赐予的,几乎都可以入酱。其中无不饱蕴着“无弃物”、应时序、食药兼用的中国式智慧。

走出国门,日式味噌、韩式大酱几乎覆盖了日韩饮食文化的全部,而制酱业工业化的进程则肇始于近代日本。

由于物质生活极度丰富,“酱”于现代人而言,其繁杂的取材种类及严谨到夸张的礼仪功能早已不复存在,只是深深烙上了地域文化和地方习俗的印痕。

譬如提到北京烤鸭就会自然联想到甜面酱,说起大葱蘸酱又会立马想起东北大酱、山东大酱。而现代工业制酱,大多也抛弃了传统腌制工艺,而采用快速发酵法。

然而无论如何,干干净净躺在不锈钢器皿里的复合酱料就像少了一味的料酒,又似缺了魂魄的空壳。①7

# 夏季四种粥 开胃又消暑

本报记者 马庆科 文/图

夏季天气炎热,许多人都没有食欲。南阳张仲景医院马仁立医师认为,人在食欲不佳的时候,喝粥是一种不错的消暑养生方法,为大家推荐了四款开胃又消暑的养生粥。

## 西瓜皮粥

原材料:西瓜皮200克,大米100克,白糖30克。

制作方法:西瓜皮适量,去掉西瓜的硬皮,然后切成丁。大米淘洗干净后,在锅里加清水,放入大米和西瓜皮丁,用大火煮开后小火煮,粥熟后加入白糖调味。

特点:味道清香,粥甜爽口。功效:清热利尿,解暑消肿。



## 银耳紫薯粥

原料:大米半小碗,银耳四五朵,紫薯(小个头的)2个。

做法:将紫薯洗净,去皮切成1厘米见方的小粒;用温水泡发银耳,然后去蒂并撕成小块的银耳;锅中放水,将淘洗好的米放入其中,大火烧开后,用勺子操一下锅底以防黏锅。

## 红枣莲子粥

原料:红枣20枚,莲子15克,大

米100克,水适量。

做法:莲子用水泡好,红枣与大米洗干净,材料入锅,加水开煮,熟后再加小火煮至浓稠。

特点:味道鲜美,清心养神。

功效:益气健脾、补虚健身,可调理脾胃功能。

## 苦瓜粥

原材料:苦瓜100克,冰糖20克,精盐2克,大米100克。

制作方法:将苦瓜洗干净,去瓤后切成小丁,大米淘洗干净,一同放入锅中,加入适量的水,用大火煮沸,再转成小火慢煮。待粥要熟的时候,加入冰糖和精盐融化调匀。

特点:甜中带苦,爽滑诱人。

功效:炎热的三伏天,喝上一碗苦瓜粥,既消暑解毒,又清心明目,还有开胃健脾的作用。①7

**川粵記**  
广式炖盅+川粵经典+生晒系列  
信阳人家 兄弟品牌  
孔明路建业广场最西边A座10号楼2楼 60869777

创建全国文明城市 公益广告

# 多姿多彩美好家园 共建共享文明成果

南阳日报  
创意设计 邱海洲