

星制作 | XINGZHIZUO

无添加自制冰棍 吃货们学起来!

夏天到了!三伏到了!又到了宝贝们最喜爱的冰棍季节。外面卖的冰棍虽然很好吃,但不放心啊,那么,自己在家DIY吧!健康无添加,重点是,味道超级赞!!

芒果牛奶冰棍

味道纯天然的神奇好吃。没有冰渣的口感,吃起来就和冰激凌一样。

芒果 2个、白糖 10克、牛奶 1袋

1、芒果肉放入料理机里,倒入牛奶,再加入10克白糖。2、用料理机打成牛奶芒果泥。3、把牛奶芒果泥倒入模具里,插上棍子,放入冰箱冷冻一夜即可。

榴莲冰棍

超美味的重口味冰淇淋,榴莲控怎么能错过?好吃到醉了。

榴莲 240克、牛奶 350克、鸡蛋黄 7个、淡奶油 300克、细砂糖 150克

1、取240克榴莲肉加50克牛奶,用料理机打成果泥。2、加热牛奶到沸腾。3、蛋黄加细砂糖100克用打蛋器搅打,至蛋黄变粘稠,颜色呈淡黄色。4、一点一点倒入刚刚加热的牛奶,边倒入边搅拌,一定要一点一点倒入,以免蛋黄烫成蛋花。5、把牛奶蛋黄液小火加热,边加热边搅拌,加热到蛋黄液粘稠,在勺子背的蛋液用手指划一下,划痕不会合拢就好了。6、稍微放凉加热好的牛奶蛋黄液,放入之前打好的榴莲果泥,混合均匀。7、淡奶油300克加50克细砂糖,打到8成发。8、在牛奶蛋黄液里加入淡奶油,混合均匀。9、倒入冰棍模具里,不要倒得太满,9分满,放入冰箱冷冻即可。

西瓜冰棍

夏季高温美食——西瓜,做成冰冰凉凉的冰棍更过瘾。

糯米粉 30克、西瓜 1碗、黄油 30克、水 适量、白糖 适量

1、用少许水将糯米粉稀释成糯米糊。倒入锅中,加大约一小碗水,搅拌均匀。开中小火,一边煮一边搅拌防止糊锅。大约煮二分钟成透明糊状,晾凉待用。2、将糯米糊中加黄油,搅拌至完全融合。3、将西瓜放入料理机内,加入白糖(喜甜可以多加)打成西瓜汁。4、将糯米糊倒入打好的西瓜汁内再搅打一次,倒入冰棍模具里冻上四五个小时就可以了。

不想太复杂,还可以这样做“西瓜冰棍”

1.西瓜去皮,切大块,放到榨汁机里榨汁。2.将榨好的果汁倒入模具中,放入冰箱冷冻即可。



微信号:scxb123



微博@市场星报

健康 | JIANKANG

痛经时别再说“多喝热水”了 带她吃这3种食物

多喝热水、早点休息、抱个暖水袋……当很多女性经历痛经“噩梦”时,这些话不仅起不了作用,反而可能招致她们的反感。英国营养专家里克·海伊总结出几种有助于缓解痛经的食物。不妨转给你身边受痛经折磨的她。

富含B族维生素 坚果、粗粮等

《美国临床营养学杂志》刊登的一项新研究发现,多吃富含B族维生素的食物可使痛经的风险降低35%。

富含镁 绿叶菜、豆类等

研究表明,有45%的痛经患者体内的镁水平明显低于正常人。镁能影响人的情绪,体内缺乏镁,可能会使人的情绪趋于紧张,增加紧张激素的分泌,导致发生痛经。

富含欧米伽3脂肪酸 沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等

美国《补充疗法医学》杂志刊登一项研究发现,欧米伽3脂肪酸有助减少抑郁、紧张、焦虑、头痛和乳房胀痛等痛经症状。

研究发现,女性在经前两周内应减少糖、加工肉制品等可导致炎症的食物摄入量,因为体内炎症会加重痛经症状。

实验室 | SHIYANSHI

关于剩菜到底能不能吃 浙大实验室给你答案!

养生界一直有种说法,隔夜菜,特别是隔夜蔬菜不能吃,说隔夜菜中有大量细菌,而且亚硝酸盐含量很高。真是这样的吗?如果超标,到底有多严重?

为了测测隔夜菜亚硝酸盐的含量,浙江大学实验小组请杭州一家知名中高档连锁餐厅的厨师烧了4个菜:炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉和红烧鲫鱼。4个菜烧好后,为了让大家对剩菜中亚硝酸盐含量变化有个更客观的了解,特地将4个菜分成了4份,分别装入一次性降解餐盒,包上保鲜膜后,分别贴上半小时、6小时、18小时、24小时的标签。然后,将这些样本都放进实验室冰箱,在4℃下冷藏,这个温度也是普通家用冰箱设置的温度。

放置半小时

出锅后半小时内,炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉这三个菜的检测结果是,亚硝酸盐含量都没有超过我国《食品中污染物限量标准》的最高限值。但红烧肉中亚硝酸盐含量比韭菜炒蛋和炒青菜要高。

实验人员说,肉类菜肴一般比蔬菜类加入更多的调味料,调味料中本身就含有硝酸盐,这些硝酸盐被微生物转化为亚硝酸盐,就导致了红烧肉中亚硝酸盐含量较高。

放置6小时

6小时后,差不多为中饭到晚饭的时间间隔。许多老年人或者双职工家庭在休息天、中午烧的菜,晚上再吃很普遍。

实验人员打开冰箱,把贴有“6小时”标签的菜放进微波炉,用中低火加热1分钟后检测。结果发现,6小时后剩菜中亚硝酸盐含量都有所增加,炒青菜增加了16%,韭菜炒蛋增加了6%,红烧肉增加了70%,其中,红烧肉中亚硝酸盐含量已超标。

放置18小时

18小时后,检测结果发现,炒青菜中亚硝酸盐含量增幅非常大,比6小时增加了443%,红烧鲫鱼增加54%,韭菜炒蛋增加47%,红烧肉中亚硝酸盐含量变化不大。

从这实验看出,隔夜菜放到第二天中午,炒青菜、红烧肉、红烧鲫鱼亚硝酸盐含量都超过了国家标准。

放置24小时

距离4个菜烧好的时间差不多过去24小时后,检测结果发现,亚硝酸盐含量全部超过了《食品中污染物限量标准》。

实验人员说,24小时后,微生物分解了大量蛋白质化合物,促使硝酸盐转化为亚硝酸盐。

【摄入3克亚硝酸盐即可中毒致人死亡】

亚硝酸盐可使血中低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,失去运氧的功能,致使组织缺氧,重则死亡,长期食用可引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等疾病,成人摄入0.2至0.5克即可引起中毒,3克即可致死,简单说,今后按量做菜,切勿剩菜。

提醒 | TIXING

当心!你吃的虾可能被打胶



最近,有网友爆料自己在菜场买了10只冰冻虾子,剥开虾壳后,吓了一跳,虾肉上有很多透明的胶状物……原来,这些虾子里面都打了明胶!经过专家鉴定后表示,这位网友所购买的为注胶虾。

什么是注胶虾?

注胶虾是注射了明胶的虾子。被注了明胶的虾颜色非常漂亮,个头也很大,摸起来大虾的肉感也比较瓷实。不良商贩往虾体内注入明胶,就是为了让虾看上去卖相好,增加虾子重量,牟取暴利。

现在比较流行的做法就是往虾头、虾的腹部注射明胶。一只虾经过注射处理后,分量可增加20%~30%。另外,商贩们往往不仅仅注入明胶一种物质,还会在明胶中添加一种用于保鲜的化学物质。

长期食用对身体有害

明胶分三种,食用明胶、医用明胶、工业明胶。

专家表示,如果往虾中注射食用明胶,虽然无毒,但是还是属于违法范畴内,只要是往虾中添加虾本身以外的物质均属于违法行为。医生表示,“食用明胶在食品中主要是被用作增稠剂使用,但如果超出一定范围内长期食用,则会对人体的肝脏、消化系统造成负担,从而产生病变。

而一些不法商贩注射工业明胶,工业明胶对身体有巨大的伤害。

如何辨别注胶虾?

- 1.可以看虾头跟虾身,特别鼓的尽量不要买,因为虾头被注胶后肯定要胀起来;
- 2.用手按一下虾身肉是否很有弹性,如果手指捏反弹力很大,且没有下陷感,则有可能为注胶虾;
- 3.如果虾头一掀就掉,头部冻成一个团,不是常见的虾脑样子,很有可能就是注胶虾;
- 4.可撬开虾的硬壳看里面是否有胶状物。