

# 三个煮粥小窍门 让粥又香又甜

煮粥需要多久的时间呢?在民间有种说法,粥熬的时间越久越好,真的是这样吗?同时,为了使粥更加好吃,有什么窍门吗?接下来,不如就来一起学两招,看看怎样可以让粥更加美味吧。

## 煮粥的时间

煮粥的时间和你选择的烹饪工具有关,如果用电饭煲来煲粥,那么需要的时间会比用煤气炉、电磁炉、高压锅慢,用高压锅煮粥最快。一般用电饭煲煮大米粥需要至少30至40分钟,高压锅煮5分钟,那粥已经烂了。煮粥的快慢还和你煮粥的分量有关,所以,大家在煮粥时,要结合自身使用的烹饪方式、喜欢的浓稠程度、煮的分量来判断煮粥所需要的时间。

## 煮粥的小窍门

要香味,加坚果。花生、瓜子仁、核桃仁、松子仁、杏仁、白芝麻、黑芝麻中都含有大量不饱和脂肪酸,放入粥中可使其香气更浓。需要注意的是,应该在快出锅时再加炒熟的坚果,以免长时间熬煮破坏香气,将花生、核桃等做成坚果碎,效果



更好。

要想黏,加糯性食材。紫糯米、糯米、大黄米等富含支链淀粉,煮开后就相当于在粥中加入了天然的增稠剂,但这类食材容易引起血糖升高。糖尿病人要想喝黏稠的粥,可以加燕麦,其丰富的β葡聚糖也是天然增稠剂,还有助于控制血糖、血脂。

要想甜,加红枣。红枣、葡萄干、桂圆肉、莲子都含有较高糖分,能增加粥的甜香味,但糖尿病人要少喝。要注意的是,莲子在煮之前一定要去芯。

最后,还要提醒大家吃粥也是有所讲究的。

## 日常喝粥的注意事项

首先,适当喝粥确实有益,但不可顿顿喝粥。总是喝粥,老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。故喝粥也要注意均衡营养,一天一餐即可。不少人认为粥养胃,但事实上这观点并不全面。喝粥不慢慢咀嚼,不能促进可以帮助消化的唾液腺的分泌,而且水多的粥在进入胃里后,会起稀释胃酸的作用,加速胃的膨胀,胃运动缓慢,不利于消化。因此,胃病患者不宜老喝粥,而应选择容易消化吸收的饮食,细嚼慢咽,促进消化。另外,粥的功能各不相同,小米粥养胃,而苞米面粥则可助消化。如果想要以粥调理身体,务必要先仔细了解粥的不同功能,做到“对症下药”,方能达到调理之用。最后要说,粥固然有益,但无需顿顿皆食,保证一周两到四次为最佳。

(据人民网)



## 美味樱桃季 教你如何挑选

夏季是万物生长的季节,各种水果纷纷上市,现在正是吃樱桃的季节。提到樱桃,我们首先想到的就是它甜甜的味道和小小的个头。其实,樱桃品种繁多,我们一起来看看怎么挑选好吃的樱桃吧!

### 夏季吃樱桃的好处

- 1.防治麻疹  
麻疹流行时,给小儿饮用樱桃汁能够预防感染。樱桃核则具有发汗、解毒的作用。
- 2.祛风除湿、杀虫  
樱桃性温热,兼具补中益气之功,能祛风除湿,对风湿腰腿疼痛有良效。樱桃树根还具有很强的驱虫、杀虫作用,可驱杀蛔虫、蛲虫、绦虫等。
- 3.收敛止痛

民间经验表明,樱桃可以治疗烧烫伤,有收敛止痛、防止伤处起泡化脓的作用。同时,樱桃还能治疗轻、重度冻伤。

### 4.养颜驻容

樱桃营养丰富,所含蛋白质、糖、磷、胡萝卜素、维生素C等均比苹果、梨高,尤其含铁量高,常用樱桃汁涂擦面部及皱纹处,能使面部皮肤红润嫩白,并可去皱消斑。

### 挑选樱桃的技巧

颜色深:一般水果都遵循一个规律,昼夜温差越大,水果就会越甜。颜色深的樱桃一般较甜,颜色浅的大多发酸。

果梗绿:水果当然越新鲜口感越好,最理



想的是直接去樱桃园采摘,边摘边吃,好吃的就多摘。果梗是判断新鲜程度的重要标志。樱桃刚采摘的时候,果梗为绿色,放久了便开始发黑,营养也就大打折扣。

根蒂凹:樱桃大小是品种问题,和口感甜度没关系。通常,大个樱桃果肉韧性更好,小个樱桃果肉相对更柔软。挑选时,可多注意樱桃根蒂处的形状,这个地方越凹,樱桃会更甜。

光泽润:成熟的樱桃光泽一定比较好。成熟健康的樱桃表皮会呈现出水果天然圆润的光泽,而那些暗淡无光、蔫蔫的樱桃,手感往往也是软绵绵的,不够新鲜,口感也不好。

零下保存:在保存方面,以新鲜的樱桃而言,一般可保持3到7天,甚至10天,但建议不宜过长存放。樱桃非常怕热,要把樱桃放置在零下1℃的冰箱里储存。

(据人民网)

## 周口美食 人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话:8599376  
8599369