



鲁食文化

新晨报·山东省食文化研究会联合主办

http://www.sdswh.com QQ:2464182230

大厨四宝 调味料

《鲁食文化》由大厨四宝独家冠名



山东省食文化研究会商标已正式通过中华人民共和国国家工商行政管理总局商标局审核,并于2012年7月28日正式颁发商标许可证。许可证编号为:第9654549号(核定服务项目第30类)及第9648879号(核定服务项目第43类)。

《鸡、鸡肉和鸡蛋》之二

劝君多吃鸡肉

山东大学教授 宋运郊

人类饮食普遍少不了肉类,爱吃肉的习惯一般都是与生俱来的,绝对不吃肉的习惯则是后天形成的,例如信教的人。肉在人类饮食中有特殊的地位,人们认为有肉吃才是幸福生活,甚至把能有肉吃作为一种身份象征。现在形势变了,肉不再珍贵难求,无论城乡,因为吃肉多而大腹便便的人到处可见。从科学的角度说,现代人的肉不是我们习惯中理解的只是猪肉,而是多种动物的肉,例如牛肉羊肉鱼肉和鸡肉鸭肉鹅肉等等。世界卫生组织2011年最佳食物榜中,排在肉食第一名的是鹅肉。可见“肉”的概念在扩展。为了人体健康为了维持体力,需要吃肉,吃什么肉?这是个问题。

吃鸡肉是个不错的选择

选择鸡肉是因为它的营养很好,其中有些营养成分还可以补充猪肉的欠缺。每100克去皮鸡肉中含有24克蛋白质、0.7克脂类物质,可以说这是几乎不含脂肪的高蛋白食品。改革开放三十多年,我们的饮食风潮几乎有二十多年是和减肥和去脂有牵连的。谈脂色变就胖就愁是美女们的通行表现。为了生存,人体不能一点脂肪也不吸收,“骨感美人”也不受欢迎了。对肉,吃还是不吃,这是美女们的大问题。鸡肉是个好选择。

除了蛋白质,鸡肉也是磷、铁、铜与锌的良好来源,它还富含维生素B12、维生素B6、维生素A、维生素D、维生素K等。这些营养成分都是人体必需的。

鸡肉中的脂类物质与牛肉猪肉相比较,含有较多的不饱和脂肪酸,它能够降低对人体健康不利的低密度脂蛋白胆固醇。这就是说鸡肉中的脂肪酸还可以帮助减低人体中的不良胆固醇。

几年前看欧洲的资料,说鸡肉是“女人的最佳美容食品”,看来确实有道理。有了鸡肉盼天下老少美女们从此不愁没肉吃。

鸡肉和猪肉的比较

鸡肉和猪肉相比到底哪种营养价值高?鸡肉和其它各种肉制品相比较,鸡肉中的蛋白质含量是最高的,超过了牛肉中蛋白质含量,鸡肉的脂肪含量是最低。鸡肉中含有丰



富的优质蛋白质,这是形成氨基酸的必需条件。

鸡肉肉质细嫩,滋味鲜美,由于它本身的滋味较淡,因而可用来烹制各种菜品。鸡肉中的钾硫酸氨基酸含量丰富,这可弥补牛肉及猪肉的不足。鸡肉比其他肉类的维生素A含量多,和牛肉猪肉相比,鸡肉中维生素A的含量却高出许多。

鸡肉中的蛋白质易于被人体吸收,具有增强体力强壮身体的作用。鸡肉适于热炒炖汤,还适合做凉拌冷食。脍炙人口的白斩鸡,大江南北都很流行。鸡的全身上下都可以食用,且营养丰富,全国大小餐馆都可见用鸡肉烹制的菜品。

鸡肉提供的蛋白质对人体还有重要的生物学意义。构成蛋白质的氨基酸,共有20多种,其中有8种人体必需氨基酸是人体自身不能合成的,必须靠摄取含有这8种氨基酸的食物来获得。肉类食物的蛋白质是完全蛋白质,可以提供人体所需的全部种类的氨基酸。当肉类蛋白质在人体内被消化时,分解出来的氨基酸即可被吸收。

吃鸡肉先学会认识鸡

首先是识别注水鸡。注过水的鸡,翅膀

下一般有红针点或乌黑色,皮层有打滑的现象,肉质具有弹性。用手轻轻一拍会发出“噗噗”的声音。最快捷的识别方法是用手指在鸡腔内膜上轻轻抠几下,如果是注过水的鸡,就会从肉里流出水来。注水鸡是商家重量做假的老招,其次这水是什么水,有没有污染,对人体有什么影响,这都是问题。鸡肉的表面若有光泽且有弹性者,表明鸡肉还新鲜。若失去新鲜度会排除出肉汁且鸡体变得松软。超市的鸡肉都用密封包装,只要倒着看有没有积液,如果有液汁痕迹,大多是不新鲜的。

各种动物肌肉中都含有肌糖原,当动物死亡后,肌糖原会转化成乳酸。动物被宰杀后,要在低温条件下使肉中的酸度释放,即肉类广告中常常提到的“低温排酸”,这个时间必须控制恰当才能保持肉的美味,鸡肉也是这样。时间过长或过短都不利。

鸡肉的适应范围很广,一般人群均可食用,老人、病人、体弱者更宜食用。国人有喝鸡汤大补的传统说法,其实鸡肉营养价值也不错。只喝鸡汤好比只吃脂肪。含蛋白质最多的是胸脯肉,其次是鸡腿。恰恰是因为胸脯肉粗有纤维感,孩子们不爱吃。他们只爱吃鸡皮,营养学家建议烹调之后将鸡皮弃之不食,以免脂肪过多不利健康。

有文献提出,某些特定人群不宜多食鸡肉。他们是:

- 1、感冒发热、内火偏旺、痰湿偏重的,以及患肥胖症、患有毒疔肿之人,高血压、血脂偏高、胆囊炎和胆石症病人忌食;
- 2、鸡肉性温,助火,肝阳上亢及口腔糜烂、皮肤疔肿、大便秘结者不宜食用;
- 3、动脉硬化、冠心病和高血脂患者忌饮鸡汤;感冒伴有头痛、乏力、发热的人忌食鸡肉、鸡汤。

鸡肉有增强体力、强壮身体的作用,它含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类,是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。祖国医学认为,鸡肉有温中益气、补虚填精、还有健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。

尚品推介

马宋饼

马宋饼源于昌乐县马宋(现为营丘镇),故称之为马宋饼。相传地处山东半岛中部的昌乐马宋,是清朝初期江南等省举人进京赶考的必经之路。古时进京赶考之人多以步行,经过长途跋涉历时一个多月的时间才以到达目的地。由于马宋饼便于携带、存放时间长、耐消化之优点因此深受各方举人的喜爱。

马宋饼是三千多年前流传下来的一种民间面食,其制作技艺随着时代的发展和科技的进步不断演进成熟。据可查的史料记载,至清乾隆年间马宋饼制作技艺已成熟完善,成为地方名吃,距今已有二百多年的历史。主要产地在昌乐县马宋村及周边村镇。马宋饼的制作技艺独特,制品美味可口,样式美观,具有鲜明的地方特色,作为一种古老的民间技艺和美食,是珍贵的历史文化遗产。一是具有重要的历史价值,起源早,传承着齐国古都的饮食文化和风俗历史;二是有着深厚的文化价值,蕴涵着丰富的思想内涵和人生观念,具有齐文化的典型特征;三是具有较高的实用价值,是人们生活的主食;四是具有较高的经济价值,具有广阔的开发前景。

更有文人墨客作诗一首以表达对马宋饼的喜爱之情。“马宋油饼三页成,烙花细碎似繁星。油丰柔软食不腻。微咸当中透香气。熟而不糊色泽艳,垂手一抖即三片。开人胃口保体健,吃之过后皆称赞”。由于举人流动性大接触面广的特点,一传十,十传百在全国各地传播开来,也就从那时起马宋饼就名扬四方。

马宋饼以其独特的技艺、样式、口味、色泽传承着齐国古都的饮食文化和风俗历史,深为大众所喜爱,是具有特殊历史价值的民间美食,不但蕴含着丰富的思想内涵和文化内涵,寄托着人们对美好的生活向往,具有深厚的文化价值,而且是人们日常生活的必需品,是待客送礼馈赠亲友的理想佳品,具有极高的实用价值。



山东省著名商标

老母鸡粉

神秘烹调 从这里开始

中奖率80%

用大厨自己的产品做自己的事

一桶老母鸡粉是同等价位鸡粉的双倍效果!

双倍效果!



18KG装

国际版



净含量:1千克

青岛大厨四宝餐料有限公司

电话: 0532-88351660



黄金虾

聪明就吃黄金虾



Http://www.cooktreasurers.com