

六種食物易中毒 市民要防著點

近期，我省連續發生多起因食用烹制不熟的油豆角導致食物中毒的事故，省疾控中心今日發佈6種常見食物中毒的預防知識，提醒市民注意。

這6種常見的食物中毒分別是：四季豆（又稱蠶豆、小刀豆、豆角等）和油豆角（也稱東北油豆角）中毒，致病物質為皂甙、血球凝集素等天然毒素，要嚴格按照“一洗二浸三燙四烹調”的工序，把四季豆、油豆角徹底煮熟爛透；木薯中毒，致病物質為氫氰酸，食用木薯前應去皮，用清水浸泡，再加熱煮熟，煮時將鍋蓋打

開；生豆漿中毒，致病物質為皂素，煮豆漿時出現“假沸”後還應繼續加熱至100℃；河豚魚中毒，致病物質為河豚毒素，河豚魚中毒無特效解毒劑，重在預防，禁止供應和食用河豚魚；急性有機磷農藥食物中毒，致病物質為有機磷農藥，應禁止用裝過農藥的包裝袋、容器放置食物；病原微生物食物中毒，致病物質為各種食源性致病菌及其毒素、病毒，食品加工、烹調製作過程必須嚴格按衛生規範操作，防止生熟交叉污染，水產品、肉類等食品要徹底煮熟。

豬皮：美味亦美容



豬肉皮性甘、微寒、歸經、潤肌膚，東漢張仲景《傷寒論》中的豬膚湯，就是以豬皮為主。豬膚湯，治咽痛胸悶，有調理心肌和潤膚作用。豬皮中蛋白質豐潤，主要是由角質蛋白、白蛋白、球蛋白、彈性蛋白和膠原蛋白組成，而膠原蛋白對人體的皮膚、筋、軟骨、骨骼及結締組織具有生理上的重要作用。豬皮做成皮肚皮凍香皮丁，不但色香味口俱佳，而且對人的皮膚、筋、骨、毛髮都有保健作用。有些家庭主婦不怎麼喜歡豬肉皮，做菜時切下棄之，殊不知，豬肉皮可是寶，其營養價值毫不遜色于豬肉，某些營養成分還高於豬肉，蛋白質含量為肉的2倍半，碳水化合物含量比肉多4倍左右，而脂肪含量僅是肉的一半，鈣、磷、鐵等有機成分含量也與肉近似。中醫認為豬肉

皮中含有大量的膠原蛋白，能減慢機體細胞老化，尤其對陰虛內熱、咽喉疼痛、低熱等症的患者食用更佳。

用豬肉皮做的肉皮凍美味又美容。將豬肉皮刮淨切成小塊放入鍋中，加水煮沸換湯，小火煨燉至皮熟爛後加黃酒老抽和鹽蔥薑蒜等料調勻，冷卻凝固後即可。江浙人都愛吃皮肚，擅廚的揚州人卻能將其烹製成清香柔口的皮肚。皮肚乃淮揚風味之一，做法將曬乾的豬皮溫水發透，再用小火煮至五成熟，撈出控淨水，切成小條用溫油炸至金黃貯存備用。烹用時，用高湯漲發，漲發後的肉皮色澤黃白、質地柔軟、孔狀均勻、口感鮮美，可切絲、片等狀，拌、燒、扒、熘等法皆可。千層肘、膠原茶腸、湯包汁、三鮮餡、茯苓首烏腸等，豬肉皮是其中的主料。



天下美食：時令壽司

海鮮配壽司，在日本料理中並不少見，吃時令，食不厭精的日本人，對於時令食材同樣十分執著，將最新鮮的魚鮮海味與手捏的壽司搭配，放置口中，鮮香甜味之餘，還能感受幾分春意盎然之味。

推薦菜品

極上魷魚壽司：選用上等的新鮮時令魷魚，保持原汁原味，外表晶瑩剔透，肉質嫩滑鮮甜，入口清爽彈牙，將魷魚的原始鮮味發揮極致，帶來特別的鮮甜體驗。

蒲燒秋刀魚壽司：精選鮮甜的秋刀魚，用香甜日式燒汁製成，飯粒將魚之精華完全吸收，鮮甜多汁，回味無窮。

新香芝士三文魚卷：香濃的芝士帶出三文魚的豐腴肥美，瞬間在舌尖上爆發，入口速溶，肥而不膩，給人濃郁豐盈的滿足感。

箱押三色壽司：包括鮮嫩的三文魚、彈牙的海鰻與甘甜的鯖魚，三種口味各有特色，重重鮮味環繞齒間，似在跳躍，不但一次滿足喜歡多樣化選擇的海鮮愛好者，色彩繽紛的賣相更令人食指大動。

甜蝦軍艦：無論在味道還是口感都給人煥然一新的感覺，爽口鮮甜的甜蝦再搭配香脆紫菜，鮮味十足，齒頰留香，是愛蝦食客的不二之選。



食客推薦：青豆炒蝦仁

好。

二川豆剝去外殼，洗淨，用開水焯過，用冷水過涼待用。蔥切段。

三用雞湯、味精、濕澱粉兌成汁。四將一乾淨鍋燒熱，放入豬油，待油燒到五成熟時，下入蝦仁，用筷子輕輕撥散滑熟，隨即倒入漏勺瀝油；鍋中約留50克油，下入青豆，加鹽炒一下，隨即倒入滑熟的蝦仁、蔥段，再把兌汁倒入鍋內，加入胡椒粉和香油翻炒幾下，裝入盤內即成。

【特點】青白鮮艷，滑嫩鮮美（注：亦可加用火腿、雞、蘑菇、春筍等配料切成顆粒來炒，叫“西鹵蝦仁”）

【推薦理由】青豆炒蝦仁的方法有很多種，而這是已故湘菜大師石蔭祥掌勺的經典菜譜之一，青豆這個時候在長沙菜市場隨處可見，價格實惠；蝦仁和青豆營養豐富，特別適闔家有小孩或老人的家庭，當然，可以根據個人喜好對配料進行調整。

【原料】主料：大活蝦1000克。
配料：川豆莢子（或罐頭青豆）500克，雞蛋1個。

調料：豬油1000克（實耗100克），鹽25克，味精1.5克，雞湯100克，胡椒粉0.5克，香油10克，幹澱粉25克，濕澱粉10克，蔥10克。

【制法】一蝦子洗一遍揀去雜草，用兩手各捏住頭部和尾部（腹向上，背向下）往上一擠，蝦肉脫殼而出（叫蝦仁），放入加鹽的清水中，用筷子攪一會，使蝦肉上殘存的薄膜脫落，再用水連續衝幾遍，直洗到薄膜、蝦腳衝盡成爲雪白的蝦仁，瀝幹水分，再用白淨布擠乾水分後，用雞蛋清加適量的幹澱粉和鹽調製成漿，把蝦仁漿