

味觉之旅

# 回味无穷 中式酱香菜

夏天过去，尝多了清新爽口的酸甜菜，想不想换下口味？最下饭的莫过于浓郁咸口菜了吧？说到咸口，酱香菜可谓是中餐里的不可忽视的一类，堪称道道经典。酱香菜最大的特点就是咸香浓郁，往往用酱油、生酱作为调味料，色泽鲜艳、味道浓烈，是最大众化的、几乎不会涉及到忌口的一类菜，老少皆宜。

## 酱焖猪蹄

材料：猪蹄、豆瓣酱、青椒、料酒、姜片、葱段、八角、桂皮、香叶、青椒、蒜瓣、盐、生抽、老抽、冰糖

### 做法：

- 1、猪蹄入沸水煮尽血水后捞出。焯水时不要盖锅盖，以散尽猪蹄的腥气。
- 2、焯水后的猪蹄用凉水再冲洗一遍，晾干。过凉水让猪蹄口感更Q，更好吃。
- 3、炒锅里倒入适量的油，五成热时放入冰糖。
- 4、熬至冰糖溶化冒泡并且呈现焦黄色，倒入猪蹄煸炒上色，加入豆瓣酱、生抽、老抽、料酒。
- 5、将猪蹄与调料翻炒均匀，直到猪蹄变成棕红色。
- 6、倒入开水没过猪蹄2/3处，加入生姜、蒜瓣、葱段、八角、桂皮、香叶同煮，用大火将汤汁烧开，打去表面的浮沫，加盖用中火焖约40到50分钟。
- 7、直到用筷子能很容易的扎穿猪蹄，并且水分快收干时，加青椒、葱花、少许盐调味即可。



## 手擀炸酱面

材料：猪肉馅、面粉、葱姜蒜、桂皮、八角、干黄酱、甜面酱、生抽、糖、料酒、盐和鸡精、碱面

### 做法：

- 1、碗中放入大概50克干黄酱，加入两大勺料酒和适量水，再加入等量的甜面酱和成糊状。
- 2、热锅、凉油，爆香桂皮八角各一段，加入肉末炒散，等到水分基本丧失时候加入酱料炒香，再加入蒜末和姜末、生抽两大勺、糖两小勺、开水，烧开，加入盐和鸡精调味。
- 3、熬制20分钟到水分基本没有时，撒入葱花。
- 4、盆中加入面粉，盐一小勺，碱面半小勺，加水慢慢和成絮状，再慢慢揉成硬点的面团，可以有裂口，但千万不要软，不然面不劲道。
- 5、盖上湿布子醒，如果面团水多了就保鲜膜，每隔半小时揉一下，醒2小时以上。
- 6、把面团柔光、揉圆、按成饼状。用擀面杖压平，先从边上慢慢擀开，一定要注意均匀。
- 7、码起来，切成细条。最后煮面即可。



## 旅行中不容错过的“怪异”水果

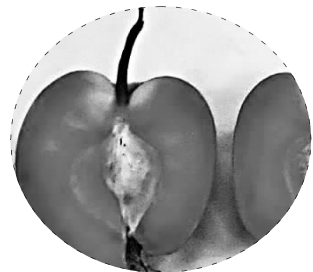
喜欢旅行的人往往对各地的特色食品赞不绝口，当地的水果成为游客带给亲朋好友的礼物，除了市场上主流产品外，一些小众的水果非常吸引眼球。所以，当你千山万水到了那里，一定别错过最有特色、甚至“怪异”的水果。

### ▶ 红肉苹果

这里能吃到：日本青森县

红肉苹果你一定吃过，但红肉苹果你可能看都没看过！苹果之乡日本青森县的五所川原市，栽植出一种红肉苹果，不但皮是红的，肉也是红的。因为果肉酸度高，所以不卖整个苹果，而是做成果汁、果酱等加工食品。

所以，若是到五所川原，千万



别忘了试试红肉苹果酸甜的滋味！

### ◀ 菠萝莓

这里能吃到：英国、德国

“菠萝莓”原产于南美洲，是一种野生莓果。7年前，一名荷兰农民将其带到英国进行种植、改良贩卖。“菠萝莓”需要在玻璃温室中培育，当果实由绿变白，表面的小粒子呈现深红色时，就意味着已经成熟，可以食用。



## 性与健康

### 5大“雷区”影响精子质量

当浩浩荡荡的精子大军冲向“独一无二”的卵子时，只有最有活力、速度最快、最强壮的精子才能被卵子接受。但最有活力、速度最快、最强壮的精子是否唾手可得呢？广州医科大学附属第二医院泌尿外科主任医师周兴表示，实际上精子从产生到成熟，前后差不多需要3个月的时间。如果在这期间发生了可能影响精子质量的事情，就要再等3个月的周期才能准备生育。而在这段时间内，一些“生活地雷”很可能对精子的正常产生产生影响，甚至导致畸形精子的产生。下面就介绍日常生活中对精子产生影响的5大“雷区”。

子。

#### 饮食：有毒物导致少精、弱精

日常饮食也会影响精子的质量。饮料、油炸食品、烧烤等食物中所含有的有毒物质及反式脂肪酸等都会对精子质量产生影响，导致少精、弱精的发生。同时，需要谨慎的是食品安全问题，食物上残留的重金属镉、农药残留均对精子产生毒性。

因此，蔬菜水果要尽量洗干净，避免农药化肥的影响等。周兴表示，想要质量好的精子，首先要规律饮食，适当地可以吃高热量、高蛋白、低脂肪的食物。还要补充新鲜的蔬菜水果等。

#### 用药：对精子有直接不良影响

健康的身体是产生健康精子的前提。如果身体患有疾病很可能就会对精子产生过程中带来不良影响。比如性传播疾病不仅会造成生殖系统炎症损害和结构改变，有的还会影响生殖细胞的形成，诱发基因突变、精子畸形等情况。另外，药物在治疗疾病的同时也对孕育发生一些不良影响，有的药物对精子有直接不良的影响，因此处于生育期的男性最好避免滥用药物。

#### 长期吸烟：畸形精子数量多

吸烟、熬夜、喝酒……这些不良生活习惯不可避免地对精子的质量产生影响。就拿吸烟来说，长期吸烟的男性，畸形精子的数量就越多，同时降低精子的存活率；而长期酒精地浸染，也会带来不少“次品”精

#### 辐射：裤兜里的手机谋杀精子

电子产品在生活中的应用越来越频繁，当我们被电子产品所包围时，就要警惕身体所受到的电磁辐射的影响，特别是对于脆弱的精子来说，一部经常揣在裤兜里无限接近精子安身之处的手机，很可能对健康精子的产生带来影响。因此，有“造人”计划的男性，最好减少与电磁辐射接触的时间。

#### 温度：泡温泉破坏精子生长环境

阴囊温度过高，会影响精子孕育以及存活与否。一般来说，35摄氏度是最适合精子发育的温度。

如果经常穿太过紧和不透气的裤子，长时间坐着，又或者洗热水、泡温泉等，都容易导致阴囊温度过高，极易破坏精子的生长环境，或造成“死精”过多而致不育。