

蚕蛹长得那么可怕,为什么还有人爱吃? 它的营养价值超出你的想象

现在人吃东西除了讲究味道鲜美还追求较高的营养价值蚕蛹,作为昆虫料理中的热门菜品被很多人所喜爱而对于害怕昆虫的人来说简直像噩梦一般这小小的蚕蛹为什么说它较高的营养价值?哪些人不适合吃?又该如何挑选?一起来看什么是蚕蛹?

蚕是我国传统的特色经济昆虫,其个体发育要经历卵、幼虫、蛹、成虫四个阶段,属于完全变态昆虫。传统意义上的养蚕是为了缫丝制绸,但现阶段的科技发展及市场需求为传统的蚕业赋予了新的生命——蛹制成的昆虫食品。

秋蚕营茧后以蛹态度过漫长的冬季,为了种族延续和生存需要,蛹体内积累了丰富的营养物质,具有极高的营养价值。

市场出售的蚕蛹分黑蛹、黄蛹和绿蛹三种。黑蛹和黄蛹都是“成蛹”,在较高温度的环境中蛹壳变黄,在较低温度的环境中蛹壳

变黑。绿蛹是成蚕在茧壳中刚刚转变成的“幼蛹”,其口感尤其鲜嫩,被称之为“神仙蛹”。

蚕蛹有什么营养价值?

美国西弗吉尼亚大学的Jcczynks教授、Park教授和Matak教授表明:人类对碳水化合物有很好的掌控,但在蛋白质方面很落后。因此,随着人口增长,可以以昆虫作为蛋白质来源,希望借此减少饥饿和营养不良等棘手的社会问题。

事实上,大多数可食用的陆地昆虫是以新鲜的植物和木材为食,所以它们比螃蟹和虾等要干净。

蚕蛹是我国国家卫生健康委员会公告的普通食品目录中唯一的昆虫食品,其蛋白质高达63%以上,氨基酸构成比例合理,根据FAO/WHO标准属于优质蛋白质食品;

蚕蛹中的脂类成分主要由多种不饱和脂肪酸组成,占其干重的25%~30%,具有多种生理作用;

蚕蛹中的营养元素主要有胡萝卜素、VA、VB2、VC、VE等,矿物质元素主要有钾、镁、铜、锌、硒等,其中维生素A、B2的含量是牛乳的5-10倍,维生素B1是牛奶的6.5-26倍。

根据实验表明:蚕蛹中的蛋白质和多肽能够增强免疫力;

多肽和氨基酸具有显著的抗肿瘤作用;生物多肽具有明显的自由基清除能力及抗氧化性;

亚麻酸等不饱和脂肪酸对动脉粥样硬化、心血管疾病和高脂血症等具有很好的预防作用;

不饱和脂肪酸可以改善阿尔茨海默症或轻度认知障碍患者的认知功能。

哪些人不适合吃蚕蛹?

蚕蛹适用于炒、炸、烤、焗、烧、煮、腌、卤、烧、炖、泡等多种烹饪方法,但不可生食。以下人群不适合吃蚕蛹:

1、对海鲜类过敏的人群:蚕蛹属于发性食物,会引起对异源蛋白过敏的人群皮肤瘙痒、嘴唇红肿或肠胃不适等过敏症状;

2、脾、胃、肠、肾功能障碍的人群:由于蛋白质含量过高,蚕蛹可能会加重肠胃消化负担和肾脏的代谢负担;

3、正在减肥的人群:蚕蛹中含有丰富的脂类,大量食用会导致肥胖问题;

4、有外伤的人群:蚕蛹不利于伤口的愈合。



如何挑选蚕蛹?

市场上的蚕蛹主要为黄色或黑色,二者区别不大。外观上黄色蛹成色更好,营养价值上几乎没有差别,口感上黑色蛹更好,价格上黄色蛹更贵。我们可以根据需求选择购买黄色蛹还是黑色蛹。

在选择好颜色后,我们可以根据以下方法确定其新鲜程度:

观察尾部,尾部会动说明新鲜;

观察眼睛,蚕蛹的眼睛就是两个小黑点,颜色越浅越新鲜,如果眼睛变成了深黑色,则说明不新鲜;

观察鼻子,蚕蛹的鼻子就是脑袋上的小白点,白色说明新鲜,黑色说明不新鲜。



自制柠檬酵素! 美白瘦身, 清肠排毒只需二十元!

据说柠檬酵素可以改变肤色暗沉,美白瘦身减肥的功效,我当初尝试是为了美白,今天是我喝的第五天,美不美白还看不出,但是排便真的太顺畅了,我是很爱吃夜宵的,哪一顿饭都没有夜宵好吃啊,哈哈吃完了又很后悔,但是现在排便很通畅,吃夜宵都没有罪恶感了,觉着排便顺畅了肠道通畅就能慢慢瘦了也就达到减肥的功效了吧,(也可能是安慰我今天又吃了夜宵的借口)我一般都在晚饭后开始喝,因为喝柠檬酵素要避免紫外线,晒

太阳的!

制作过程简单说吧~

然后盐搓柠檬表皮,晾干水分柠檬酵素无水无油,然后切柠檬片,柠檬去籽不然很苦,然后一层柠檬一层冰糖,一瓶大概用两个半柠檬大半袋冰糖和大半瓶白醋。发酵二十天以后就可以冲温水服用啦~

希望大家都能变成又瘦又美的小仙女啦!

特色推荐

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

南京饭店
NANJING BISTRO

店长首推!

招聘企台 小费丰厚

大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

COUPON 10% off 只限堂吃 截止 4/30/2022

港式点心

首推

拿手菜

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr. Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定 6-122

yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话: 301-777-8888/410-299-2137

门店已经 试营业啦!

发美食秀,晒朋友圈八折优惠! 具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com