

油炸食品,口感松脆有韧劲

油条:中国传统的早点

油条,又称馓子、油炸鬼、油馍、半焦馓子、炸秦桧等,是一种古老的面食,长条形中空的油炸食品,口感松脆有韧劲,中国传统的早点之一。《宋史》记载,宋朝时,秦桧迫害岳飞,民间通过炸制一种类似油条的面制食品(油炸桧)来表达愤怒。类似的油炸面食,其起源远远早于唐代以前。

油条的叫法各地不一,山西称之为麻叶;东北和华北很多地区称油条为馓子;安徽一些地区称油馍;广州及周边称油炸鬼;潮汕等地称油炸果;浙江有天罗筋的称法。

种类

糖醋油条

糖醋油条是一道色香味俱全的菜品。主料是油条、糖、醋,主要烹饪工艺是炒。色泽油亮,口味酸甜。

煎饼馓子

煎饼馓子,是天津的著名小吃,天津人以它为早点。煎饼馓子根据不同产地拥有不同面糊的做法,由面糊薄饼、鸡蛋、油条或者馓子(薄脆)组成,配以面酱、葱末、腐乳、辣椒酱(可选)作为佐料。

糯米包油条

糯米包油条是江南地区的特色小吃,简称饭团。将糯米蒸熟后,平铺撒上炒好的黑芝麻,或者在糯米饭内外各粘一层炒熟的黄豆粉,再将油条放在糯米饭上,可以根据个

人喜好放上榨菜、火腿等,然后用糯米饭将油条包住,即可食用。此食用方法最好是紧挨着油条摊,热糯米饭裹上热的油条,香酥绵软,兼有嚼劲与糯口,风味绝佳。

葱包桧儿

“葱包桧儿”是杭州的一道风味传统小吃,望仙桥畔王二炸“油炸桧”出了名,王二有时炸多了,一下子卖不出去,冷了又软又韧,味道不佳,更无人买。他对秦桧夫妇的心头之恨,还愤愤难平,就将冷油炸桧在热锅一烤,把烤熟的油炸桧同葱段卷入拌着甜面酱的春饼里,再用铁板压烤,烤到表皮呈金黄色,油炸桧“吱吱”发叫,王二方才解恨,他拿起来一吃,觉葱香可口,便取名叫“葱包桧儿”,一直流传。其中“儿”为儿化音。

吃法

在天津流行使用煎饼卷油条制成的小吃煎饼果子。

在上海,油条和大饼、豆浆、糍饭团并称上海传统早餐的“四大天王”或“四大金刚”。上海人用油条和糯米制成的粢饭,更传至香港。

在广东、香港流行用肠粉卷油条制成炸两,淋上酱油食用,可随意再加上辣椒酱和甜酱,也有直接拌粥作早餐的吃法。广东人亦喜欢把以瓦钵把油条和鸡蛋及鱼肠焗熟食用,称钵仔焗鱼肠。潮汕地区的人则喜欢把油条放进甜粥、壳桃仔等食物中一同食用。

杭州有一种特色小吃“葱包桧”,是用薄饼卷油

条和葱段,在平底锅上压扁并烤制而成。食用时涂抹上甜面酱或辣椒酱。

在河南,人们喜欢以新炸好的油条配合糊辣汤或豆腐脑等食用,作为早餐。

在台湾,油条通常夹入烧饼或切段裹入饭团里,或搭配杏仁茶、豆浆当早餐吃,有时亦会加入粥里做为配料。

在马来西亚,油条是人们吃肉骨茶时不可缺少的配料之一,普遍的吃法是把油条撕细后放进肉骨茶内吸满汤汁后食用。每当吃粥时,也时常看到油条是配料之一。还有油条配红豆沙(糖水)和油条配咖啡乌(无奶黑咖啡)。



葱包桧儿



糯米包油条



煎饼馓子



糖醋油条

油条不要作为早点经常食用,但为调剂口味,偶尔吃一次对身体无妨。

提醒

不宜经常吃油条

大家知道,油条属于高温油炸食品,油温达190℃,并且油是反复使用的,会造成油脂老化色泽变深,粘度变大,异味增加,油脂中所含的各种营养物质如必需脂肪酸、各种维生素等成分,基本或全部被氧化破坏,不饱和脂肪酸发生聚合,形成二聚体、多聚体等,这些物质不易被机体消化吸收。

此外油条含有铝元素,铝是一种低毒、非必需的微量元素,是引起多种脑疾病的重要因素。它是多种酶的抑制剂,其毒性能影响蛋白质合成和神经介质。铝可使脑内酶的活性受到抑制,从而使精神状态日趋恶化。因此,长期过量摄入铝,可导致老年痴呆。油条不要作为早点经常食用,但为调剂口味,偶尔吃一次对身体无妨。

(宗合)