

看起来很吓人的蚂蚱 对山东人来说只是盘菜



周晔珍

吃蚂蚱酱的心态变化：

不敢吃！……

尝一下？……

真好吃！……

结论：敢于尝试各种美味！生活过得有滋有味👍



蚂蚱酱的功效与作用



朱明炜 主任医师 营养科
北京医院 三甲 | 全国第60

去咨询

百度健康内容审核团队优选 >

蚂蚱酱通常有增加食欲、补充营养、排毒养颜等功效与作用。具体分析如下：

- 1、增加食欲：蚂蚱酱具有独特的香味和味道，能够为菜肴增色添香，增加食欲。
- 2、补充营养：蚂蚱酱中富含蛋白质、维生素等营养成分，能够补充人体所需的营养。
- 3、排毒养颜：蚂蚱酱富含蛋白质和多种微量元素，如锌、铁、钙等，这些营养成分能够促进身体的代谢和免疫功能，帮助排出体内的垃圾和毒素，有利于排毒养颜。

此外，蚂蚱酱还有提高免疫力、改善贫血、健脾养胃等功效与作用。需要注意的是，蚂蚱酱的热量、脂肪、钠的含量较高，应适量食用。如果存在食物过敏或者胃肠道不适的情况，需避免或减少蚂蚱酱的摄入。

□记者 陈颖丹

知了猴、蚕蛹、蜂蛹、蚂蚱、蝎子、豆虫……把这些让人头皮发麻的“虫子”都装进餐盘、变成桌上珍馐的，正是朴实无华的山东人。网友“周晔珍”前不久去山东潍坊旅游，也入乡随俗地吃起了蚂蚱。

“周晔珍”说，蚂蚱在当地是一道特别的美味，当地人非常喜欢吃油炸的蚂蚱，而且还生产蚂蚱酱，作为招待客人的招牌菜，“蚂蚱酱15元一瓶，我买了4瓶，浅尝一下。”

蚂蚱就是蝗虫，看着让人头皮发麻，但进了口是“真香”。“很好吃，咬一口酥脆，因为是油炸过的，吃起来喷喷香。”“周晔珍”还

特意去搜了下蚂蚱酱的功效与作用，“这玩意儿蛋白质含量很高，还有人体需要的维生素、氨基酸、矿物质等，营养丰富，还能增加食欲、排毒养颜。”

在山东，“吃虫”就是一种文化。一盘炸昆虫就是舌尖上的饕餮盛宴，别人的“噩梦”只是山东人的“小菜一碟”。酥脆和软嫩在口中交替，一口之后还想再来一口，根本停不下来。

“以前看到网上说，没有一只蚕蛹能在东北破茧成蝶，也没有一只蚂蚱能飞出山东，我是信了。”“周晔珍”调侃道，这次去山东，都没有听说过知了的叫声，“我估计它们都被吃完了。”

几百元入手的制冰机 成了夏天解暑利器



Miss 10

淘宝排名第一的家用制冰机，做一批冰要毛10分钟，等第二批做好了，同时去取第一批和第二批，发现第一批已经融化了一半了…… 略微鸡肋



□记者 李晓旭

家里已经有冰箱了，为什么还要入手制冰机？

起初入手制冰机的时候，周女士也感觉有些鸡肋，但是使用一段时间后，发现是“真的香”。

“家里的冰箱东西存放太多，已经放不下冰格了，（制冰机）只有第一次使用的时候体验感差一些，后面就越用越喜欢。”周女士说。

买来389元的制冰机看上去挺占地方，实际上底座只有A4纸大小。早上起来打开机器，等洗漱完毕，做好早餐后，冰就可以用了，来杯冰咖啡时间刚刚好。周日在家，早起打扫卫生，打开制冰机，干完活来杯冰汽水，很爽。

周女士说，制冰机十分钟就能出冰，如果能够等待二三十分钟，冰块就可以冻得很完美了。

把白木槿花和昙花搬上餐桌 网友亲尝之后，发现味道真不错



祝红瑛

一个人

午餐还是吃花🤔

院子里捡个鸭蛋

加三朵白木槿

煮个汤

加胡椒粉和一点点花椒油

因为茶室就只有这两个调味，没有走去厨房😭😭

音乐配🎵



□记者 李晓旭

眼下正是白木槿花和昙花的花期，祝红瑛便趁机将这两种花都搬上了餐桌，使之成为餐桌上的一道时令食物。

“白木槿花无论是用来泡茶还是和鸡蛋一起煮，都有一股特别的香甜味，刚好花期还没过，还能再吃几天。”祝红

瑛说。除了白木槿花以外，祝红瑛的姐姐这两天一直在吃昙花。区别于昙花炒鸡蛋的传统做法，姐姐尝试用昙花做天妇罗，也非常好吃。

“吃货真的无所不能，前段时间姐姐家的昙花一次性开了几十朵，我们就想出了做天妇罗的办法，里面糊下油锅炸。”祝红瑛笑着说，幸亏花材比较多，不然真的不够吃。