

牛奶千万不能这样喝

牛奶越浓越好

有人认为,牛奶越浓,身体得到的营养就越多,这是不科学的。

所谓过浓牛奶,是指在牛奶中多加奶粉少加水,使牛奶的浓度超出正常的比例标准。也有人惟恐新鲜牛奶太淡,便在其中加奶粉。如果是婴幼儿常吃过浓牛奶,会引起腹泻、便秘、食欲不振,甚至拒食,还会引起急性出血性小肠炎。这是因为婴幼儿脏器娇嫩,受不起过重的负担与压力。

加糖越多越好

不加糖的牛奶不好消化,是许多人的“共识”。加糖是为了增加碳水化合物所供给的热量,但必须定量,一般是每100毫升牛奶加5克糖至8克糖。

牛奶里最好加蔗糖。蔗糖进入消化道被消化液分解后,变成葡萄糖被人体吸收。葡萄糖甜度低,用多了又容易超过规定范围。

把糖与牛奶放在一起加热,这样牛奶中的赖氨酸就会与糖在高温下(80℃~100℃)产生反应,生成有害物质糖基赖氨酸。这种物质不仅不会被人体吸收,还会危害健康。因此,应先把煮开的牛奶晾到温热(40℃~50℃)时,再将糖放入牛奶中溶解。

牛奶加巧克力

液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应,生成“草酸钙”。于是,本来具有营养价值的钙,变成了对人体有害的物质,从而导致缺钙、腹泻、少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿道

结石的发病率等。

牛奶服药一举两得

有人认为,用有营养的东西送服药物肯定有好处,其实这是极端错误的。牛奶能够明显地影响人体对药物的吸收速度,使血液中药物的浓度较相同的时间内非牛奶服药者明显偏低。用牛奶服药还容易使药物表面形成覆盖膜,使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应,生成非水溶性物质,这不仅降低了药效,还可能对身体造成危害。所以,在服药前后各1小时至2小时内最好不要喝牛奶。

用酸奶喂养婴儿

酸奶是一种有助于消化的健康饮料,有的家长常用酸奶喂养婴儿。酸奶中的乳酸菌生成的抗生素,虽然能抑制很多病原菌的生长,但

同时也破坏了对人体有益的正常菌群的生长条件,还会影响正常的消化功能,尤其是患胃肠炎的婴幼儿及早产儿,如果喂食他们酸奶,可能会引起呕吐和坏疽性肠炎。

在牛奶中添加橘汁或柠檬汁以增加口味

在牛奶中加点橘汁或柠檬汁,看上去是个好办法,但实际上,橘汁和柠檬均属于高果酸食品,而果酸遇到牛奶中的蛋白质,就会使蛋白质变性,从而降低蛋白质的营养价值。

在牛奶中添加米汤、稀饭

有人认为,这样做可以使营养互补。其实这种做法很不科学。牛奶中含有维生素A,而米汤和稀饭主要以淀粉为主,它们中含有脂肪氧化酶,会破坏维生素A。孩子特别是婴幼儿,如果摄取维生素A不足,会使婴幼儿发育迟缓,体弱多病。所以,即便是为了补充营养,也要将两者分开食用。

牛奶必须煮沸

通常,牛奶消毒的温度要求并不高,70℃时用3分钟,60℃时用6分钟即可。如果煮沸,温度达到100℃,牛奶中的乳糖就会出现焦化现象,而焦糖可诱发癌症。其次,煮沸后牛奶中的钙会出现磷酸沉淀现象,从而降低牛奶的营养价值。

(黄群雅)

三个方法教你挑选优质牛奶

方法一,好牛奶,不挂杯

买来的牛奶(没有煮过或微波炉加热过的)迅速倒入干净的透明玻璃杯中,然后慢慢倾斜玻璃杯,如果有薄薄的奶膜留在杯子内壁,且不挂杯,容易用水冲下来,那就是原料新鲜的牛奶。

这样的奶是在短时间内就送到加工厂,而且细菌总数很低。如果玻璃杯上的奶膜不均匀,甚至有肉眼可见的小颗粒挂在杯壁,且不易清洗,那就说明牛奶不够新鲜。

方法二,奶奶辨质

冷水的碗里,滴几滴牛奶。奶汁凝固沉底者为质量较好的牛奶,浮散的说明质量欠佳。

方法三,看奶皮,辨质量

喜欢煮牛奶,可观察牛奶在煮开冷却后表面的奶皮。表面结有完整奶皮的是

好奶,表面奶皮呈豆腐花状的是坏奶。

除了这些“独创”小窍门,还有一些公认的原则,可以帮助你选到优质的牛奶。

第一,同等价位产品,选择脂肪含量高的,因为原料奶的脂肪含量越高,质量就越好。跟蛋白质不一样,乳脂肪极少出现人工添加化学物质掺假的情况。而蛋白质含量高不代表牛奶质量一定好。

第二,同等脂肪含量产品,选择低温灭菌的,因为低温灭菌产品营养素保留更全面。如果不介意稍微贵一点,选择“新鲜屋”包装的牛奶,这种包装更能保持牛奶的新鲜度和美味。

第三,如果饮用量小,选择较小包装的,以免开封后的牛奶因保存不当而变质。(牛牛)

信阳菜

□刘向阳

(接上期) 第四节 谷物类及调味品

类原料

一、谷物类

信阳水稻、小麦种植历史极为悠久,农家和引进的品种繁多。到20世纪末,信阳原有的农家品种大多都消失,现存息县香稻丸和一些用米面加工成的特色食品原料。

息县香稻丸是信阳名贵的水稻品种,以“清馨馥郁”驰名中外,素有“一块稻香满坡,一撮米香满锅,一碗饭香满桌”的誉称。息县香稻丸属梗稻变种,主要产于息县的夏庄、项店和长陵三个乡,以夏庄乡南张庄所产的最佳。南张庄共有七条冲田种植香稻丸,其中又以中间的三条冲、面积约70亩的稻田栽培的最香。由于息县香稻丸生长地域狭小,产量极少,尤为珍贵。清代,息县香稻丸曾被列为贡品。1914年息县“香稻丸”送美国旧金山万国商品博览会参展,受到客商的好评。

“中国名食指南”也将息县香稻丸列为河南名优特产。

糍粑是将糯米做成干饭放在白里春烂,信阳叫“打”,然后,摊成大饼,晾干后切成块制成的一种食品。“打”糍粑一般都在春节,吃糍粑也主要集中在春节前后。煎糍粑软糯可口,炸糍粑外焦里嫩,煮糍粑绵软润滑,各有各的特色。最常见、最有特色,也是最好吃的是炸糍粑。

潢川是古黄国和光州治所在地。潢川挂面是用面粉加工成的一种半成品食品,在唐代就开始生产,并以其味美价廉、营养丰富而风靡华夏,成为九州面食之魁。因此,百姓也称潢川贡面为“魁面”。到了宋代,当地官员将潢川挂面作为礼品献给朝廷,并作为土特产进贡朝廷,成为皇后生日“长寿面”的首选。因此,潢川挂面也叫“黄国贡面”和“光州贡面”。潢川挂面是以选用优质面粉、芝麻油、精益求精为主要原料,按照传统手工工艺,经过揉面、盘条、上架、拉扯、晾晒等十多道工序加工而成的。

制作好的潢川挂面,“条如银丝,洁白如玉,硬而空心,曲而不断,入锅清汤,煮而不粘”,爽朗可口,清馨袭人。

二、调味品

清朝以前,信阳用作调料的植物主要有葱、姜、花椒、茴香、藿香和蒜。现在,除上述调料植物外,茭苳、荆芥等也成为信阳菜中经常使用的调料植物。其中冬葱、汉葱、楼葱,州姜和三色变椒是信阳特有的调味原料,也是信阳菜烹饪中重要的调味原料。

冬葱、汉葱和楼葱是信阳百姓培育的当地葱品种,一年四季都有栽种,且产量很大。葱在信阳菜中占有极其突出的地位。

三色变椒又称“信阳辣椒”,是信阳菜农精心选育的优良辣椒品种,因辣椒果实从浆果到全熟经历青、紫、红三次变化得名。“信阳辣椒”青果辛辣而略带甜味,紫果辣甜适中,红果则甘甜中略感辛辣。因此,“青辣红不辣,不青不红紫微辣”是信阳辣椒的明显特征。“三色变色椒”辣味纯正、适中、鲜美可口,是上好的鲜食辣椒品种。烹饪时,可根据不同的口味特点,选择青椒、紫椒和红椒。“三色变色椒”既可作为主料单独成菜,也可作为辅料同其他原料搭配成菜。如“荷包青椒”、“生爆青椒”、“辣子肉丁”等。

信阳栽种的蒜主要有两种,一是白皮蒜,二是火蒜。白皮蒜为苍、蒜兼用型品种,在信阳种植广泛,其中,以淮河、平桥区及罗山县的最好。平桥区肖乡是白皮蒜重要种植基地。火蒜又名“狗牙蒜”,在信阳栽培历史悠久,是信阳百姓在长期栽培大蒜时培养出来适宜信阳土壤、气候等环境的一个优良农家品种和主要蔬菜之一。火蒜蒜苔退化,不能开花结实,以食用蒜苗为主,具有辛辣味独特,辣味中略含甜味,适口性好的特点,既可作为调味品,又可单独食用,多数情况用于作配料炒食,也可腌制或泡制(含大蒜瓣),也可用作制馅料及打汤。

(未完待续)

专家称“人参鸡”不可信

鸡是人们喜爱的食物,现在市场上又出现了一些所谓“极品鸡”“人参鸡”的宣传。人称“养鸡教授”、多年从事家禽研究的浙江大学饲料科学研究所副所长屠友金认为,对此要澄清几个误区。

首先所谓“补品鸡”、“人参鸡”的宣传不符合科学常识,不宜提倡。他说,动物的食物消化有一个生物转换过程,物质因子会发生变化。因此,人参的有效活性化学成分不会沉积在动物机体内的,吃了补品、人参的鸡,不可能变为“人参鸡”。

其次并非吃饲料的鸡就不好,而吃原粮的鸡就好。屠友金说,吃鸡关键是要吃得“安全”,吃单一原粮饲料,就像人偏食、挑食,不利于健康生产,如玉米虽号称“饲料之王”,但如果老让鸡吃玉米,就会出现蛋白质不足,特别是鸡的早期生长,对蛋白质的要求就较高,器官骨骼发育更是需要大量蛋白质,所以鸡一定要喂不含激素、色素的饲料,营养才会全面,保证鸡的健康生长。

三是鸡的羽毛颜色和肤色与营养并无直接关系。他说,江浙沪一带消费者喜欢“三黄鸡”,并且希望颜色越黄越好。其实鸡的羽毛和肤色是由品种决定的,黄鸡、黑鸡和白鸡的基本营养没有大的差异。如红心蛋,其实与普通的蛋营养差不多,因为人们对红心蛋的偏好,一些不法分子就在鸡饲料里加入苏丹红,人为地让蛋黄变红。“三黄鸡”也是一样,有的鸡看起来颜色很黄,实际是在饲料里添加了色素,反而有害人体健康。

另外,鸡的饲养时间也不是越长越好。屠友金说,任何事情都有一个度,从营养学讲,饲养时间过长的鸡,人体对鸡肉的消化困难,反而不利于人体吸收。他说,以近年来市场看好的宁海土鸡为例,我们规定出栏期为120天,这是经科学检测的,因为这个时候鸡的营养成分、风味物质、香味物质均达到最高点。如果饲养时间再延长,那是资源的白白浪费,得不偿失。(摘自《新华网》)



位于信阳市东双河工业园区的信阳龙吟酒业有限公司生产的义阳河系列牛茅酒,以牛茅和新鲜水果为原料,采用台湾工艺,经植物混合发酵蒸馏而成。义阳河酒入口绵密,舒经活络,排毒养颜,滋阴壮阳。因为该公司生产的义阳河系列酒。

本报记者 程再顺 摄

胡萝卜在西方有很高的声誉,被视为菜中上品。荷兰人把它列为“国菜”之一。胡萝卜所含的营养素很全面。据测定,每百克含碳水化合物7.6克,蛋白质0.6克,脂肪0.3克,钙30毫克,铁0.6毫克,以及维生素B1、维生素B2、维生素C等,特别是胡萝卜素的含量在蔬菜中名列前茅,每百克中约含胡萝卜素3.62毫克,相当于1981国际单位的维生素A,而且于高温下也保持不变,并易于被人体吸收。胡萝卜素有维护上皮细胞的正常功能、防治呼吸道感染、

胡萝卜

促进人体生长发育及参与视紫红质合成等重要功效。

益肝明目

胡萝卜含有大量胡萝卜素,这种胡萝卜素的分子结构相当于2个分子的维生素A,进入机体后,在肝脏及小肠粘膜内经过酶的作用,其中50%变成维生素A,有补肝明目的作用,可治疗夜盲症。

利膈宽肠

胡萝卜含有植物纤维,

吸水性强,在肠道中体积容易膨胀,是肠道中的“充盈物质”,可加强肠道的蠕动,从而利膈宽肠,通便防癌。

健除疔瘡

维生素A是骨骼正常生长发育的必需物质,有助于细胞增殖与生长,是机体生长的要素,对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

增强免疫功能

胡萝卜素转变成维生

素A,有助于增强机体的免疫能力,在预防上皮细胞癌变的过程中具有重要作用。胡萝卜中的木质素也能提高机体免疫机制,间接消灭癌细胞。

降糖降脂

胡萝卜还含有降糖物质,是糖尿病人的良好食品,其所含的某些成分,如懈皮素、山标酚能增加冠状动脉血流量,降低血脂,促进肾上腺素的合成,还有降压、强心作用,是高血压、冠心病患者的食疗佳品。

(曹威)

(接上期)

酒在储存中最影响酒质的因素是什么?

酒在储存过程中,对酒质影响最大的是光线,特别是阳光的直接照射,对酒质影响最大。所以储酒时应避免光线的照射。有色玻璃瓶用在葡萄酒就是为了降低光照度;烈酒使用陶瓶也是为了避光。一瓶值得珍藏的酒,采用专业避光的酒器是必不可缺少的。珍藏一瓶好酒,光线的控制,特别是避免日光照射,对成就一瓶好酒是至关重要的。

所以陈年年份酒如15年茅台、鉴道私藏酒、五粮液年份酒都用不透光的陶瓶,就是为了不透光,避免光线的照射影响酒质。

关于紫砂酒瓶?

紫砂就是氧化铁含量大于14%的陶,是陶的一种,因含铁高,所以是铁红色的。他的吸水性介于瓷器与陶器之间,它的透气性不如陶器,大家都知道装酒用陶器,而不用瓷器的,就是因瓷器透气性差,陶器透气性好。所以紫砂瓶装酒并没有陶瓶好。

另外紫砂因含铁过高而具有偏性,长期储酒时,铁的偏性不利于酒体结构平衡。

酒器的选择应以适合酒的存储为标准。目的是使酒体能更好的存储,更好的老熟,更利于酒质,而不能以价格高、神奇为目的。所以就是金瓶、银瓶在做酒器上也是不适合的败笔。这就是为什么鉴道私藏酒用陶瓶的原因。

(未完待续)

□王太生

在一个速食年代,我有时想起慢美食。比如,从前我会经常看到一个人,面前放一碟花生米、一盘五味干丝,坐在那儿,细嚼慢品,能够消磨大半天的光阴。

五味干丝,是一刀一刀切出来的,将豆腐干先平削成薄片,再切成细丝,除了刀工,还要极具耐心,临了用沸水浸泡,去除豆腥味,冷开水轻漂,肉丝、鸡丝、笋丝、姜丝、肴肉丝、淋酱、麻油,拌香爽,滑嫩爽口。

那个人,坐在天井里的一棵枇杷树下,明净的青花瓷小碗中倒上清冽的酒,他就这么不紧不慢,慢慢地呷,细细地品,在酒的芳香中,打发悠闲日子,碗中倒映澄明的天空。

有人吃东西,天生吃得慢。这样的人,与同桌吃得虎虎生风,或者狼吞虎咽相比,是两种不同的行事风格和处世感觉。吃得慢的人,总是吃亏。他被别人抢占了先机,这是没有办法的事情。所以,外出旅游的团队餐,一改平时筵席上的彼此谦让,温文尔雅,吃得风生水

忆 旧

没有将螺狮肉吮吸出来,最后只能借助于一根牙签。

有些东西就是用来慢享的,我的另一个邻居朱老五,平时喜欢买半斤猪头肉。油光可鉴的两只清蒸大闸蟹,一边品,一边观景。一车厢人昏昏欲睡,只有他两眼炯炯,等到两只螃蟹剔吃干净,面前摆着两副完整的蟹壳,不知不觉,3小时的旅程,已抵达终点。

吃有些东西不能急。长江三鲜中的刀鱼,肉质细嫩,但多细毛状卡骨,吃快了会卡在喉咙。

还有螺蛳,是费时间慢慢吮吸的。吃螺蛳吃快了,非但吸不出螺蛳肉,而且会将螺蛳肉卡在壳内,欲速则不达。一次,有位北方的朋友,吃螺蛳费了很大的气力,却是不得要领,终



麦克风量版KTV
MICROPHONE KTV

地址: 东方红大道明珠广场西侧亚兴香露数码广场3、4、5层
订台电话: 0376-6318111 6318222

用文火和时岁慢慢地熬,日子过得不疾不徐。腊八粥,清人富察敦崇在《燕京岁时记》说:“用黄米、白米、江米、小米、菱角米……合水煮熟,外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子……以作点染。”就像人到老年,又像经年日久的婚姻。

前年,在成都,听说“灯影牛肉”。灯影,即皮影,用灯光把兽皮或纸板做成的人物剪影投射到幕布上。这种牛肉,切成极薄的肉片,薄到在灯光下可透出物像,足见其薄,不知那个切片的人,倾注了多少缜密的心思。

慢美食,细吹细打,慢条斯理,将食材精雕细琢,做事避免一蹴而就。有一种人,微闭眼睛,细嚼慢咽,既品尝食物的真味,也是对自己安静内心的一次温柔呼应。

