

消费指南

选石榴剥石榴这样做

石榴是入秋后难得的美味。怎么挑选石榴才能甜而多汁,颗粒大、水分足呢?

看形状 挑有棱有角的石榴,皮薄肉更甜。圆形的石榴一般皮厚,果肉不易成熟,口感也会略酸涩。

看颜色 挑黄皮石榴,口感更清甜可口。

看裂口 每个石榴底部都会有裂纹,呈菊花状。一般而言,越是成熟的石榴,底部裂口会越大,这样的石榴水分充足,口感香甜。

买来的石榴,怎么剥呢?

在石榴的底部裂纹处横切几刀,然后轻轻地将石榴的盖子拿掉;顺着石榴内部的白色隔膜,用水果刀分瓣划开;用手轻轻掰开,让隔膜与果肉分离,撕去白色隔膜,然后取一个碗,将石榴倒扣在上面,拿勺子敲几下石榴,果肉就自动脱落了。

张浩/文



白腐乳护心 红腐乳降脂

腐乳有红、白之分,是不可多得的调味品,一碗清淡的白粥、一个白胖的馒头,加入腐乳之后味道马上就变得有层次了。这两者不仅口感上有差异,营养价值上也有区别。

白腐乳在制作上没有额外添加任何辅料,就是给豆腐块接种霉菌后直接发酵,等霉菌的白色菌丝均匀覆盖豆腐块后即成。白腐乳从内而外都是白色的,口感上比较细腻松软,多用于烹饪清淡的食物,如腐乳

空心菜等。

红腐乳的做法是将豆腐块发酵后装坛,再继续添加红曲、黄酒等继续发酵一段时间而成,制作步骤更多,需要的时间也更久。因制作过程中加入了红曲,所以外表呈现出红色,内里切面微黄,味道更醇厚,可直接佐粥吃,入菜时多用来做红烧肉或颜色较深的食物。

在营养价值上,白腐乳有大豆类食物中典型的优质蛋

白质,制作过程中,霉菌会把豆腐里的蛋白质分解成氨基酸和小分子的肽,因此,白腐乳比大豆更好吸收。

白腐乳中还保留了大豆异黄酮、大豆磷脂等营养成分,两者对于心血管健康均有好处。相比之下,红腐乳的营养价值更高,除了与白腐乳重合的营养价值外,它还因长时间发酵,生成了一般植物性食物中没有的维生素 B12,对贫血患者和素食主义者非常

有好处。

白腐乳和红腐乳的嘌呤含量均较高,属于中嘌呤食物,痛风患者不宜多吃。部分红腐乳在制作过程中加入了大量的盐、辣椒等作料,有高血压、肾功能问题或胃肠道疾病的人要尽量少吃。

挑选腐乳时,最好购买超市里的成品,外面散装的或家庭自制容易导致其他杂菌混入,影响口感和安全性。

李沐蔓/文

天干唇裂 涂点润唇膏

进入秋季之后,空气变得干燥,不少人的嘴唇开始出现干裂脱皮的问题。

嘴唇的皮肤和黏膜很薄,不能分泌皮脂或水分,相比其他部位的皮肤,嘴唇可以说是第一个感觉干燥的地方。适当使用润唇膏,可以缓解唇部干燥的情况。买润唇膏时建议选择成分简单的,能起到保湿效果即可。很多润唇膏含有甘油成分,既能吸附空气中的水分子,也能从皮肤中吸取水分,所以,润唇膏不要频繁涂抹,避免产生依赖。涂抹润唇膏时,沿着唇部纹理竖着涂,能让保湿效果更好。睡前涂润唇膏滋润效果更好。

刘波/文

居家备忘

在烹调食物时,一般会使用加热的处理方式,包括直接加热和间接加热,而生活中常用的方式是间接加热。通常,间接加热会通过传热介质来完成热量的传递,从而加热食物、使其熟化。传统油炸食品会先将油加热,再将食物浸泡在热油中,主要以热传导的方式来油炸食物。

而空气炸锅是将食物放置在密闭的小空间里,以空气作为传热介质,通过加热空间里的空气,再辅以风扇来加速气体的流动、带走水汽、形成循环的热风,它主要以对流的方式来“气炸”食物。

正确使用空气炸锅

使用空气炸锅“炸”一些油脂含量非常少的食材时,往往会抹上少许食用油,这时热空气中还可能会夹杂一些小油滴,形成油雾的效果。

无论是传统油炸还是空气炸锅,都是利用热量从外部传到内部的加热方式,这个过程中不可避免会在食物的内外部形成温度梯度(即温差),所以才能形成外焦里嫩的效果,即使是带热风对流加热功能的微波炉,也比较难达到同样的效果。

怎样安全使用空气炸锅?

1. 很多人使用空气炸锅都有在里面垫上锡纸或者烘

焙纸的习惯,这样会方便清洁。但是垫烘焙纸要注意,尺寸不能太大太高,否则运转时容易被吸进机器从而引燃,也不能放置太轻的食物,压不住烘焙纸就会被吹起来,容易被烧焦。

2. 空气炸锅周围要保持干净整洁,旁边不要放置易燃物品。

3. 请勿将空气炸锅靠墙放置或放置在其他设备上。在其背面、侧面和上方留出至少10厘米的可用空间。

4. 使用时,食物不要超过容器高度。

章敏/文