

■ 饮食科学 ■

水果干也分“三六九等”

水果干酸甜可口，是很多人常备的零食。因为加工方式不一样，水果干在营养上有“三六九等”之分，在选择时一定要有所甄别。一般来说，市面上的水果干有以下几种加工方式。

传统晾晒。之前的水果干大多是通过晾晒制成的。后来，为了加快葡萄干燥的速度，农业科技人员想出了用速干剂的办法。葡萄用速干剂溶液浸泡后，晾晒周期缩减大约一半。速干剂无毒、残留率较低，可以减少葡萄营养成分的氧化和褐变，有助于保护天然抗氧化成分，比如速干葡萄干里的花青素含量要高于自然晒干的。

热风干燥、远红外和微波加热。吹风机可以把头发吹干，加工厂同样可以用热风烘干食物。但热风下温度较高，对食材中的营养素破坏较大，同时加热效率较低，能耗比较高。所以，工厂生产还会结合成本更低、效率更高的远红外线和微波加热。远红外线加热是将红外线照射到被加热物体上，热能以电磁波的形式被物体均匀吸收，达到加热干燥的目的。微波是通过高频段的电磁波使食物内部的液体分子高速震动产生热能，快速对食物进行干燥。

低温冷冻干燥。真空环境

下可以干燥水果，温度越低，营养保留越多。时下流行的冻干水果，是在真空环境下，大约零下40℃的超低温下进行加工的。这种环境下制作的冻干水果能保持更接近原始水果的形态，营养保留率非常高。

油炸脱水。在真空环境下通过低于100℃的油温炸水果，可以得到口感酥脆、观感接近原始形态的美味脆片。这种方式使得水分脱去的同时，也会留下不少脂肪，导致水果干成为“热量大户”。比如，香蕉脂肪含量极低，低温油炸的香蕉片脂肪含量却高达30%以上。

糖盐渗透脱水。在一定浓

度的糖溶液、盐溶液中浸泡、煮制，可以逐渐通过细胞内外液体交换的方式，把水果中的水分置换出来，让糖、盐等物质“钻”进去。糖溶液煮制脱水制成的水果干，糖含量会大幅上升，高糖也会带来防腐作用，甚至不再需要添加防腐剂，很多蜜枣、果脯会采用这种方式制作。如果是糖再混合盐、酸溶液，糖含量降低，防腐作用下降，往往还需要添加防腐剂、增味剂，甚至是色素等添加剂。很多梅子都会采用混合溶液渗透脱水制作，钠含量很高，滋味十足，但非常不健康。

田雪/文

四招挑出鲜芦笋

芦笋富含钾、叶酸、膳食纤维以及黄酮类物质。要想吃到口感好的芦笋，新鲜度非常重要，挑选时注意以下几点。

看粗细。新鲜的芦笋茎秆直立，整体呈圆柱形，上下粗细均匀。越细的芦笋口感通常越嫩，但如果太细了，生长不充分，味道往往不够好。一般来说，根部直径1厘米左右的芦笋口感味道俱佳。

看顶部。随着时间推移，芦笋顶部的花苞会逐渐打开。因此，花苞包裹紧密、无开裂的芦笋新鲜度更高。

看颜色。整体绿色，顶部微微发紫的芦笋，口感更脆嫩。

看切口。新鲜芦笋根部的切口处水润不干燥，用指甲轻轻掐一下，会留下明显印痕，甚至能掐出水来。

芦笋最好现买现吃，因为在存放过程中，新鲜的芦笋嫩芽会继续生长，不断消耗糖分和其他营养物质，导致风味逐渐变淡，口感粗糙。任建军/文



刘霞/文

如何正确存放鸡蛋

鸡蛋是最容易被沙门氏菌污染的食物。专业人士提醒，买回来的鸡蛋不要清洗，要放在专用的袋子或盒子中，与其他食物分隔开，再放进冰箱里。

沙门氏菌是一种主要的食源性致病菌，广泛存在于各种环境和食品中。食用了被沙门氏菌污染的食物后，人们可能会在短时间内出现腹痛、腹泻、发热、恶心或呕吐等食物中毒症状。

鸡蛋壳上有很多气孔方便

透气，但同时也会给细菌打开“大门”，不建议清洗鸡蛋后再存放。把鸡蛋和其他食物分开存放，可以避免冰箱里其他食品和物品被沙门氏菌污染，特别是那些直接入口的食物。

沙门氏菌经过高温加热就可以被杀灭。因此，烹饪时将蛋黄和蛋白加热到完全凝固的状态，沙门氏菌就能被杀灭了。无论鸡蛋看起来多干净，都不建议生吃，或者做成溏心蛋、半熟蛋食用。狄慧/文

找回群聊有两招

每个人的微信里都有几个群，比如同学群、战友群、家族群，可是，一旦换手机或者重装微信，所有的信息被重置，如果群里再没有新消息发出，那么，这个群就再也不会出现在你的微信列表里。怎么办？有两个方法。

1. 换手机或者重装微信之前，进入想要保留的群，点击右上角的“...”，接下来在弹出的面板中勾选“保存到通讯录”。这样当后续有需要时，只

要打开微信“通讯录”→“群聊”，就能马上找到这个群了。

2. 如果已经换了手机或者微信已经重装，而之前也没有像上文那样将群保存好，还有一个补救的方法，那就是找到一位同在这个群里的友好，点击其头像，在详情页中点击“更多信息”，会显示一个“我和他(她)的共同群聊”子链接，点击之后，就能找到那个群。

刘霞/文

《燕赵老年报》读者问卷调查

亲爱的读者朋友们，今年6月16日，是燕赵老年报创刊20周年，诚挚邀请您参与《燕赵老年报》读者问卷调查，为进一步办好本报建言献策。

1. 您的年龄范围是多少？

a 46~60岁； b 61~75岁； c 76岁及以上。

2. 如果本报以扫描二维码的形式提供扩展阅读等服务，您是否愿意扫码阅读？

a 非常感兴趣； b 一般； c 不愿意，嫌麻烦； d 不会操作。

3. 请选出您喜欢的版面(可多选)。

一版新闻版； a 老友新闻； b 记者串门； c 石家庄老干部；
d 读者茶座； e 精品阅读； f 生活互动； g 百事顾问；
h 医疗指南； i 忆往昔； j 我游我乐； k 多彩地带；
l 保健养生； m 闲情雅趣； n 文体看台； o 哲理故事。

4. 请选出您喜欢的栏目(可多选)。

a 新闻一句话； b 助老一招鲜； c 老人求助站； d 世象杂谈；
e 互动话题； f 银龄风采； g 悟一点； h 敲敲警钟；
i 名家写真； j 名医养生； k 老夫老妻； l 诗歌集萃；
m 一问医答； n 凡人养生。

5. 您更喜欢哪种阅读方式？

a 纸质报纸； b 手机报或数字报； c 语音读报； d 微信公众号；
e 音频或视频； f 其他。

6. 您希望《燕赵老年报》通过哪些方式与读者增强互动？

a 开设读者反馈专栏； b 开展约稿或征集活动； c 举办读者座谈会；
d 新媒体评论互动； e 举办知识竞赛； f 举办老年文化活动（老年人康养、旅居、游学、才艺展示等）； g 其他。

7. 您希望《燕赵老年报》增加哪些栏目或版面？

8. 您对《燕赵老年报》有哪些建议？

问卷完成后请寄往燕赵老年报编辑部，地址：石家庄市中山路313号新闻大厦1810房间，信封上请注明“读者问卷调查”。截止日期为2024年6月21日。我们将从中抽取60名幸运读者，分别赠送一年期、半年期及三个月的《燕赵老年报》。咨询电话：0311-88629212。