

# 如何分辨植物奶油和动物奶油

饮食科学

买蛋糕时,您可能会注意到包装上有“动物奶油制作”的醒目字样。为什么商家要特意标注这一点?消费者又该如何判断它是否名副其实呢?

市面上的奶油主要分为两类:动物奶油和植物奶油。动物奶油常被称为淡奶油或稀奶油,是从牛奶中提取的天然奶油。制作过程中,牛奶脂肪因为比较轻,会浮到上层,收集起来就成了奶油。它的脂肪含量比全脂牛奶高,营养价值介于牛奶和黄油之间,奶香浓郁,价格也偏高。植物奶油属于人造奶

油,它的主要原料不是牛奶,而是棕榈油、大豆油等植物油经过加工制成。它常被用作动物奶油的替代品,成本较低,比如人们常说的“植脂奶油”。

为什么商家爱强调“动物奶油”呢?首先,两者营养价值不同。动物奶油是从牛奶中提取的天然乳脂,而植物奶油则是人工合成的,通常不含乳脂。其次,制作性能有差异,动物奶油不易塑形,打发后体积增加有限,做好的蛋糕在室温下放一会儿就容易塌陷或变形,因此需要冷藏保存。植物奶油稳



定性好,容易做出漂亮的花样,即使在室温中放一段时间也不易融化。但是,两者成本差别较大:动物奶油价格较高,而植物奶油打发率高、稳定性好,制作

成本低。

如何辨别是否为真正的动物奶油?有两种简单又实用的方法:一是揉搓法。取一点儿奶油在掌心揉搓,动物奶油会很快化开,感觉像涂了护手霜,掌心只留下少量油脂,而植物奶油则不易化开。二是看颜色、闻香味。动物奶油呈自然的乳白色,微微偏黄。等级越高,乳脂含量越高,奶香味也越浓郁。植物奶油颜色通常更白一些,闻起来气味相对较淡,不如动物奶油那样有自然的乳香。

李建/文

## 这样清洗 羽绒服不留水渍

不少人在清洗羽绒服时遇到困扰:明明已经洗净晾干,衣物表面却出现一圈圈白色水渍,影响美观。据专业洗护师介绍,羽绒服洗后的水渍,90%以上由洗涤剂残留、漂洗不彻底、水分蒸发不均所致。羽绒面料多带防水涂层,局部水分快速蒸发时,水中矿物质与未冲净的洗涤剂会在表面析出,形成明显水痕;硬水地区、使用碱性洗衣粉、悬挂直晒等习惯,会加重水渍问题。

若已出现水渍,三步快速处理:

**温和擦拭法**(适用于轻微水渍)用干净白毛巾蘸30℃以下温水,拧至半干,顺着面料纹理轻轻擦拭水渍区域,溶解残留物质;随后用吹风机冷风档吹干,边吹边轻拍,避免再次留痕。

**白醋中和法**(适用于顽固水渍)温水和白醋2:1比例调配溶液,用软布蘸取轻擦水印,利用酸性中和碱性残留、分解矿物质沉淀;擦拭后用毛巾轻压吸净,通风阴干即可。

**局部复漂法**若面积较大,可对水印区域做局部清水漂洗,充分按压吸水,平铺晾干,

全程不搓揉、不拧绞。

预防水渍,清洗时牢记这三个要点:

选用中性羽绒服专用洗涤剂,禁用洗衣粉、肥皂等强碱性洗涤产品。

漂洗2至3遍,直至水中无泡沫;最后一遍漂洗可加少量白醋,减少残留。

晾干方式选择阴凉通风处平铺悬挂,切勿暴晒与高温烘干;半干时定时拍打,促进水分均匀蒸发。

专业人士提醒,处理水渍以“温和、局部、快速干燥”为原

则,避免过度操作损伤面料与羽绒蓬松度。按照上述方法,多数水渍可有效消除,让羽绒服恢复洁净外观,延长穿着寿命。

冯敏/文



## 吃完砂糖橘记得漱口

色泽橙黄、果皮薄脆易剥的砂糖橘,凭借高糖低酸的清甜口感,以及丰富的维生素C和铁、钾、锌等矿物质,成为深受大众喜爱的甜味水果零食。

尽管砂糖橘含水量在柑橘品类中不算突出,但其总糖含量居于前列。大量糖分残留口腔,容易滋生细菌;细菌代谢产生的酸性物质会持续腐蚀牙釉

质。长期如此,将增加罹患龋齿、牙齿敏感等口腔问题的风险。

专业人士提醒,食用砂糖橘需注意适量,避免过量摄入糖分加重身体代谢负担。同时,吃完砂糖橘后建议及时用清水漱口,清除口腔内残留的糖分,减少对牙齿的损害,守护口腔健康。

李果/文

## 挑选火锅食材注意这几点

初春季节,热腾腾的火锅是不错的饮食选择,享受美味的同时,食材的安全性与健康度至关重要。挑选火锅食材需认准正规渠道、细看品质细节,兼顾新鲜与健康,才能吃得安心又美味。

选购火锅食材,首先要选对购买渠道,优先选择资质齐全、流通渠道清晰的商超、农贸市场,从源头保障食材新鲜卫生,避免购买来源不明的产品。

购买预包装食品如火锅底料时,先检查产品包装是否完整,谨防真空包装漏气、胀袋等异常情况;尽量挑选生产日期较新的产品,同时关注配料表和营养成分表,优先选择脂肪、钠含量较低的优质底料。购买散装鱼丸、蔬菜干制品、粉丝粉条等食材时,需仔细查看色泽是否新鲜自然,有无异味、发霉等问题。

选购毛肚、牛百叶、黄喉等水发产品,需警惕经双氧水、甲醛等化学物质处理的有毒食材,可通过“一看二闻三手感”辨别:避免购买颜色异常白或鲜红的百叶,毛肚若手感易碎、加热后迅

速萎缩,大概率为化学泡发,切勿购买;正常水发产品色泽自然,无刺鼻异味,质地有韧性。

挑选牛羊肉卷,关键要区分原切肉与拼接肉:原切牛羊肉卷肉质纹理清晰自然,解冻后肥瘦紧密相连,无明显分层;合成肉卷纹理粗糙,化冻后肥肉易分离。尽量避免购买价格明显低于市场价的“促销牛羊肉卷”,谨防品质问题。

素食类食材选购也有讲究:海带优先选褐绿色或深褐绿色的,避开颜色翠绿鲜亮的产品;挑选蘑菇时,远离雪白透亮、表面过于光滑的品类,此类蘑菇大概率使用了增白剂,存在食用隐患。

此外,火锅食材搭配也需兼顾健康,食材不宜选购过多,每类荤菜选1~2种即可,蔬菜可适当多选择1~2种;建议多搭配蔬菜、薯类、菌类、豆制品等新鲜天然食材,减少肉类和肉制品的比例。豆制品可选择豆腐、冻豆腐、豆腐皮等,注意油炸腐竹脂肪含量较高,要适量食用。

李光悦/文

孝/敬/父/母

# 关爱老人

LOVE

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部