



# 粗粮多吃也有害

厨房里手

## 发面巧测酸碱度

发面最适宜的温度是 27℃-30℃。面团发酵以后, 必须兑入适量碱液, 揉匀。可用以下方法来检测其酸碱度:

**拍** 用手拍面团, 如果听到“嘭嘭”声, 说明酸碱度合适; 如果听到“空空”声, 说明碱放少了; 如果发出“叭嗒叭嗒”的声音, 说明碱放多了。

**看** 切开面团来看, 如剖面有分布均匀的芝麻粒大小的孔, 说明碱放得合适; 如出现的孔小, 呈细长条形, 面团颜色发黄, 说明碱放多了; 如出现不均匀的大孔, 面团颜色发暗, 说明碱放少了。

**嗅** 扒开面团嗅味, 如有酸味, 说明碱放少了; 如有碱味, 说明碱放多了; 如只闻到面团的香味, 说明碱放得正合适。

**抓** 手抓面团, 如果面团发沉, 无弹性, 说明碱放多了; 如果不发黏, 也不发沉, 而且有一定的弹性, 说明碱放得正好。

**尝** 将揉好碱液的面团揪下一丁点儿放入口中尝味, 如有酸味说明碱放少了; 如有碱涩味, 说明碱放多了; 如果觉得有甜味, 就是碱放得合适。

王小溪



食膳堂

## 大枣食疗汤 喝了保健康

大枣, 也称红枣, 性味甘温, 是补中益气、养血安神之佳品。具有很高的食疗价值, 现介绍几则大枣食疗汤, 供读者选食。

**参枣汤** 将党参 15 克和大枣 20 枚洗净用适量冷水泡发, 以小火煎煮, 连煎两次, 然后合并煎液备用, 每日一剂, 分两次吃枣喝汤。

【功效】有健脾养心的作用, 适宜于面色苍白、形体消瘦、疲备乏力、眩晕健忘、心悸气短者饮用。

粗粮中含有大量的纤维素, 纤维素本身会对大肠产生机械性刺激, 促进肠蠕动, 使大便变软畅通。这些作用, 对于预防肠癌和由于血脂过高而导致的心脑血管疾病都有好处。但是, 营养专家提醒说, 若是过多地进食纤维素, 对人体也会造成危害。

纤维素不但会阻碍有害物质的吸收, 也会影响人体对食物中的蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。比如, 吃煮、炒的黄豆, 人体

走出误区

常听到人说: 这种牛奶味道淡, 不好; 那种牛奶又香又浓, 特别好。其实, 这些都是误解。真正的好牛奶是不以“香浓”为标准的。

好牛奶, 不是要浓。我们在超市买到的牛奶都是经过了“均质工艺”处理的, 这种工艺把大颗粒的牛奶脂肪打碎成小颗粒, 使得牛奶脂肪不容易上浮, 但也使牛奶变得很稀。另外, 牛奶脂肪含量会随季节略有变化, 不同产品的脂肪含量标准也不同, 因此牛奶有的稍微稠一些, 有的稍微稀一些, 都是正常的。如果买到很浓稠, 而脂肪、蛋白质含量跟其他产品一样的牛奶, 就要怀疑是否加入了增稠剂。

好牛奶, 不用很香。牛奶的香味主要来自于脂肪, 因此全脂牛奶要比脱脂牛奶香一些。牛奶的加工方法不同, 香味也不同。巴氏杀菌奶加工温度低, 乳脂肪香味清淡; 高温杀菌纯牛奶, 乳脂肪经过高温处理, 香味较浓。但牛奶的香味特点仍然是“淡淡的乳香味, 略带一点咸腥味”。那种入口前就有扑鼻的香味, 入口后奶香味久久停留的

对其蛋白质的吸收消化率最多只有 50%, 而把黄豆加工成豆腐后, 吸收率马上升至 90%, 其原理在于加工后破坏了豆中的纤维成分。

长期大量进食高纤维食物, 会使人的蛋白质补充受阻, 脂肪摄入量不足, 微量元素缺乏, 因而造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害, 降低人体免疫抗病的能力。

因此, 食用高纤维素食物即粗食, 并不是越多越好, 而是要掌握在一定的限度内。营养学家建议, 一个健康的成年人, 每天的纤维素摄入量以 10-30 克为宜, 蔬菜中含纤维素较多的是韭菜、芹菜、茭白、南瓜、苦瓜、红豆、空心菜、黄豆、绿豆等, 都可适量食用。

胡存云

## 好牛奶不求香浓



牛奶, 极有可能加入了牛奶香精。

不过, 有的厂家为了让牛奶更香浓, 会在其中加入稀奶油, 制成“特浓牛奶”。但脂肪含量也更高。

真正的牛奶, 水分含量至少有 85% 以上; 而真正的好牛奶, 不添加增稠剂和香精, 保持牛奶特有的淡淡乳香味, 并且较为稀薄。

周向前

饮食集锦



## 秋季吃蜜不吃姜

蜂蜜有润肺养肺的作用, 而秋季需要的就是固护肺阴。而辛辣烧烤类的食品, 包括辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等, 特别是生姜, 属于热性, 又在烹饪中失去了不少水分, 食后容易上火, 加重秋燥对人体的危害。因此, 在古代医书中就出现这样的警示: “一年之内, 秋不食姜”。

除蜂蜜外, 也可多进食些芝麻、杏仁等食品, 既补脾胃又能养肺润肠, 可防止秋燥带来的津液不足, 常见的干咳、咽干口燥、肌肤失去光泽、便秘等身体不适症状也能得到缓解。

连淑兰



## 吃海螺要去头

海螺虽好不可多吃, 每次以 50 克为宜。为防止病菌和寄生虫感染, 在食用螺类时一定要煮透, 一般煮 10 分钟以上再食用为佳。死螺绝不能吃。需要提醒的是, 海螺脑神经分泌的物质会引起食物中毒, 症状为恶心、呕吐、头晕, 所以在烹制过程中要把海螺的头部去掉(海螺的头部, 就是海边人常说的“脑子”, 指的是海螺头部突起两侧内部的两片黄色米粒状物质, 吃海螺前应将其取出)。

王西



## 海虾强肾河虾补钙

海虾包括对虾、基围虾、九节虾等, 个头较大, 身体白色透明, 微有蓝色或红色小斑点, 外壳很薄, 但比较硬。由于生长在海水环境, 其含盐和含碘量都相比河虾略高一些, 且通常受污染较小, 从中医来说, 海虾性温湿、味甘咸, 补肾作用更强。这可能与海虾偏咸, 入肾经有关。

河虾以青虾为主, 虾体呈青绿色, 带有棕色斑纹, 外壳很薄且较软。虽说个头较小, 但蛋白质含量毫不逊色于海虾, 钙质含量也更高。只是由于河水易被污染, 虾的品质可能受到影响。

王修增

杨吉生