

排酸肉,最好现买现吃



近年来,超市里肉的种类已不仅限于普通鲜肉和冷冻肉,“排酸肉”也渐渐走上了人们的餐桌。这种肉到底好在哪?保存时应该注意些什么呢?

对此,相关专家告诉记者,排酸肉又叫排酸冷却肉或排酸冷藏肉,是指在分割、剔骨、包装、加工、运输、销售环节,直到进入消费者的冰箱或厨房前,一直处于0℃~4℃条件下的生鲜肉。

排酸肉与普通鲜肉相比具有很多优势。动物被屠宰后,一开始肉是柔软的,但不久之后,肉会发生僵硬等变化,这个过程会产生乳酸。如果在

常温条件下,肉会自动收缩,造成失水,口感变差。因此,普通鲜肉煮后味道不鲜美,肉质也比较硬。冷冻肉则会发生更强烈的肌肉收缩,口感更粗硬。

而如果肉的储存温度一直保持在0℃~4℃,其本身的酶就会分解蛋白质,肌肉组织的纤维结构发生变化,僵硬状态会被解除,肉会变得松弛柔软,同时会产生一些碱性物质,中和之前的乳酸。这个过程被称为成熟,还会产生大量有鲜味的氨基酸和核苷酸类等一些风味物质。这样的肉既保持了原先的鲜味和营养,且口感细腻、多汁味美,即便不经过焯水,这种

肉做出来也没有腥味,是普通鲜肉不能相比的。

此外,普通鲜肉很容易受到微生物的污染而腐败变质,而排酸肉一直低温保存,使绝大多数微生物的生长繁殖受到抑制,安全性大大提高。

需要注意的是,排酸肉买回家以后,不能冷冻储存,因为冷冻会造成鲜肉收缩,一些水溶性的营养素也会相应减少,甚至一些风味物质都会随着汁液流走,口感也会下降。正确的做法是,排酸肉要现买现吃,吃不完的放置于0℃左右的冰箱冷藏,并且尽量在两三天内吃完。

(郭金)

四类菜要放醋

醋是家家必备的调味品,它能减少盐的摄入,并减慢血糖上升的速度。然而,并不是所有的菜肴都适合加醋的,哪几样菜加醋最好呢?

白菜丝、萝卜丝等凉拌菜。醋有抑制细菌生长、增加食欲的作用。因此,在炎热的夏天,给凉拌菜加醋,不但能提高安全性,减少亚硝酸盐的产生,还能帮助改善食欲不振的状况。另外,做素菜的时候放醋,还能在很大程度上保护维生素C不被破坏。

鱼汤、骨头汤等汤类。动物的骨头里含有丰富的钙质,但这些钙主要以化合物的形式存在,在煮炖时不易溶出。在熬小鱼、炖排骨汤的时候加醋,能促使骨头中的钙溶解出来,利于人体吸收。

紫甘蓝、茄子等紫红色蔬菜。这类紫红色的菜肴富含花青素,在酸性条件下呈现漂亮的红色,若是条件偏碱性就会发蓝发黑。因此,在炒紫甘蓝等紫红色蔬菜时,放点醋能使菜肴的颜色更加红亮鲜艳。

藕片、土豆等富含多酚类物质的蔬菜。切好的藕片或土豆,很快就变成褐色。这是因为在多酚氧化酶的催化下,藕片或土豆中的多酚类物质发生了氧化。而加醋就能抑制氧化酶的活性,使其不易变色。

最后,需要提醒的是,在炒油菜等绿叶蔬菜时最好就不要加醋了。这是因为绿色蔬菜中有大量的叶绿素和镁,它们是结合在一起的。一旦加醋,会造成绿叶菜脱镁,使其发黄发焉,影响美观。

(丽丽)



欢迎在《时尚消费》刊登酒水、餐饮、茶楼广告

咨询电话: 8599376 13839412578 13839451901 15036819999 13592220015

读《时尚消费》 品美酒佳肴

