

排酸肉，最好现买现吃



近年来，超市里肉的种类已不仅局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

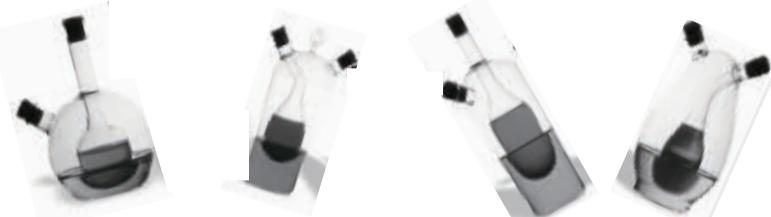
肉做出来也没有腥味，是普通鲜肉不能相比的。

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，哪几样菜加点醋最好呢？

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，给凉拌菜加点醋，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、炖排骨汤的时候加点醋，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。而加点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，使其发黄发蔫，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