

## 初春草莓来报到

## 选草莓要记住这几件事

早春,市场上草莓逐渐多起来。进入吃草莓的旺季,看起来色泽诱人,吃起来酸甜适口的草莓,你知道如何选如何吃吗?先来了解这些事儿。

**选草莓 大小不决定口感**

最近,不少人到市场上买草莓,或者有时间的话到郊外大棚里采摘草莓的也不在少数,但是无论哪种途径,买草莓时会发现,现在的草莓个头越来越大,颜色越来越艳丽,很多人却认为小的草莓会更好吃,通常不会选择过大的。

中国农业大学食品学院果蔬贮藏教研室主任冯双庆介绍,因为草莓品种的不同,大小自然就会存在差异。

比如,大家经常吃的“章姬”,又俗称“奶油草莓”,它的果实呈长圆锥形,大的4~5厘米,果色鲜红艳丽,浓甜美味。另一种草莓——“红颜”,果实呈短圆锥形,个子相对扁小,但果色也艳丽,香甜适口。

草莓有不同的品种,消费者可根据自己的喜好而选择,而大小的差异对口感不会影响太大。但是,同一品种的草莓,如果个子没有长到适当好,口感确实是会比较差的。

购买草莓时,要挑选着色面达到3/4的草莓,味道会更好。

**保存 先放盒再装袋冷藏**

草莓含水量很高,没有外果皮,易受损伤而软化腐烂,很不好存放。

冯双庆建议,挑选草莓的时候,一定要选择没有损坏的草莓,可以采用扁平的塑料盒装草莓,保护草莓不被压烂,装盒子的时候要轻拿轻放。

为了防止失水,可以找一个塑料袋套在外面,然后把袋口密封好,放到冰箱里面冷藏室冷藏,可存放7天。

**清洗 带孔盆中小水流冲洗**

草莓没有外果皮,不能像其他水果一样清洗,否则很容易损伤果实,引起腐烂,若是没有清洗干净就吃,有可能引起腹泻。

冯双庆表示,清洗草莓时要格外注意,将刚买回的草莓(带着草莓的萼片)放到带有网眼的容器中,用自来水不断冲洗。因为草莓表皮



很娇弱,所以,水流要细,流动的水可避免农药残等污物渗入果实中。洗草莓尽量避免用手搓揉,冲洗过的草莓可择去萼片,用3%~5%淡盐水浸泡3分钟后,即可食用。

此外,冯教授还提醒大家,草莓不能一次性吃太多,特别是脾胃虚弱的人。若一次吃不完,可将草莓不清洗放在冰箱的冷藏室,随吃随洗。

**草莓酱 自己做最好**

国家二级公共营养师高睡睡建议,草莓直接洗净吃最好,如果孩子喜欢吃草莓酱,建议家长自己做,少买超市的加工产品。

将草莓洗净去蒂、切块,锅内放少量水烧开,草莓分批放进去,煮开。放少量柠檬汁(白醋也可),酸性条件下维生素C保存率高。要边搅拌边把草莓捣碎,捣到没有大块就可以了,加糖到自己喜欢的口感,汤汁会变稠。最后勾芡即可。整个过程大约15分钟,煮时间长了,营养损失也大。

熬制时加入柠檬汁不仅有利于保护维生素C,而且,草莓中的花青素在酸性条件下颜色也会更红。因此,熬好的草莓酱比草莓本身的颜色还要好看。

**相关阅读:洗草莓别把蒂摘掉**

很多人为了图省事,简单地用水冲冲就吃。但是,草莓属于草本植物,植株比较低矮、果实细嫩多汁,这些都导致它容易受病虫害和微生物的侵袭。因此,种植草莓的过程中,要经常使用农药。这些农药、肥料以及病菌等,很容易附着在草莓粗糙的表面上,如果清洗不干净,很可能引发腹泻,甚至农药中毒。

洗草莓时,注意千万不要把草莓蒂摘掉,去蒂的草莓若放在水中浸泡,残留的农药会随水进入果实内部,造成更严重的污染。另外,也不要使用洗涤剂或清洁剂浸泡草莓,这些物质很难清洗干净,容易残留在果实中,造成二次污染。(据人民网)

## 色香味 帮你鉴别一款好面包

香气扑鼻、口感蓬松的面包是不少人的早餐伴侣和下午茶搭档。下面,解放军第309医院营养科主任左小霞教你擦亮双眼,买到更营养、健康的面包。

**点缀少体积小的好** 为了吸引顾客购买,市面上售卖的面包“颜值”都很高,往往添加巧克力、水果、肉松等。但很多面包中的巧克力可能含有反式脂肪酸;水果用的大都是罐头,并不新鲜;带肉松的面包表面

味、刷的黏液,脂肪含量较高。因此,

左小霞建

议选择

原汁

原



点缀少、体积小面包,这种面包的原料及质量相对更好。

**外形整齐质量高** 人不可貌相,但买面包最好先看看“面相”,建议选外形整齐、颜色均匀、外皮金黄的为好。面包皮上有气泡的,说明发酵时间不够,这样的面包往往口感干硬,不够松软;如果面包上有发黑或发白、不均匀的地方,很可能是烤糊了或烤的时间不够;若上面有些颗粒颗粒的小黑点,很可能是没有搅拌均匀的小糖粒。

**气味温和不刺鼻** 一些面包色彩缤纷,香气浓郁,甚至刺鼻,这通常意味着加了大量廉价香精。因此,应尽量选择气味温和、香气自然、味道较淡的面包,不建议选择各种花样口味的甜点面包。

**不易掉渣弹性好** 好的面包气孔细腻、质地绵软、弹性较好。那些质地粗糙、气孔大且不均匀、容易掉渣、弹性差或一捏就缩小一半的面包,一般工艺比较粗糙,还可能与添加剂使用较多有关。不过,如果是全麦或粗粮面包,质地会比一般白面包粗糙一些,颜色也更黑,需要另当别论。

**挑包装看标签** 包装是面包的“身份证”,大家在购买时,一方面要看面包的生产信息是否齐全,例如生产日期、保质期、厂

家地址、电话、配料表、营养成分表等是否清晰可见。如果产品信息模糊不全,面包品质也难以保证。另一方面,包装不严或有破损的面包别买,它的水分流失快,口感变硬,且容易被细菌污染,发生变质。

**除了品质和安全,营养也很重要** 食品标签中最应该重视的信息是配料表与营养成分表,尤其要关注脂肪、糖、钠等几个核心营养指标。

不同面包的脂肪含量差别很大,从百分之几到百分之几十不等,配料表中,油脂排在前面的面包,大都热量较高,例如起酥派、千层面包等,这类面包层次分明,味道酥香,其背后离不开油脂的贡献,不宜多吃。如果用的是氢化植物油、起酥油、植物奶油等油脂,就含有反式脂肪酸,更要少买或不买。

**控制糖、钠很关键** 一般的面包含糖量较高,可选择糖在配料表中位置比较靠后,或用木糖醇等代替白砂糖的面包,例如大列巴、法棍等无糖或低糖面包。

大家还要警惕面包中的盐,尽量选择钠含量低的。例如,某面包每100克钠含量为372毫克,乘以2.5得出含盐量约0.9克,接近每日1/6的食盐量,一不小心就容易超标。所以,买面包要看看营养成分表,尽量选择钠含量低一些的。

**“全麦面包”未必可信** 很多名字里声称的“全麦面包”,也未必可信。“全麦粉”如果在配料表中排在较后的位置,只能充当跑龙套的角色,很难获得“全麦”的作用。所以,购买时一定要认真查看配料表,选择全麦粉排在第一位的,确保名副其实。(据人民网)

周口美食  
人气榜

订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍筋豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二妞火锅	8866966
老渔翁烤鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒家	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话:8599376  
8599369