

# 如何挑选安全、味美的肉类熟食 营养师教你几招



最方便熟食——火腿

对于上班族来说，下班回家的路上顺便去超市买一些肉类熟食当晚餐，省力省时，味道还不错。但是，柜台里色泽鲜艳、口味多样的方便肉类让人选择困难，究竟该根据什么标准来选择呢？到底哪一项指标才是衡量肉类熟食的金标准呢？我们就以下面三种常见的肉食来举例说明。



最美味熟食——烧鸡

火腿大概是全世界广受欢迎的熟食之一了，无论是炒菜、煎炸还是入汤味道都很不错。那么什么样的火腿才叫好火腿呢？选购火腿的第一个建议便是，选择大品牌、大厂家的产品，确保原料质优。

此外，既然是方便熟食，人们当然希望火腿耐储存。因此在选购时一定要注意包装完整。查看火腿肉块表面是否干燥、坚硬。如表面发软，或有粘液感，说明腌制或包装不合格，不宜选购。

最后，自然是看色泽、品味味道了。上好火腿色泽深红且均匀，质地紧实。因为经过长时间发酵，入口香气四溢，绝无异味，而且咀嚼时口感油润细嫩，不干不柴。若您尝到异味，或者难以咀嚼，香味欠缺，则不是好的火腿。

最风味熟食——鸭脖凤爪



前几年爆出的“毒凤爪”、“僵尸凤爪”让消费者不禁心惊，吃个凤爪鸭脖难道也要冒生命危险吗？其实掌握一些窍门就能较好的帮助我们避免“雷区”。

鸭脖类产品口感浓重，集鲜辣闲甜

麻香于一身。想靠气味辨认原料质量优劣不太现实。只能依靠品牌信誉，以及产品外观来选择了。新鲜质优的鸭脖应呈现油润的红褐色光泽，且按压时不凹陷、有弹性，表面微微湿润不黏手。质量差的鸭脖则较为干燥或特别湿润，颜

色、光泽度和弹性不佳，尝起来有粘腻感或异味。

鸡爪骨多肉少、质地紧实，吃的就是一个风味口感。若您贪图鸡爪个大肉多，难免会遇到“双氧水”泡发、又大又白嫩的白富美鸡爪。因此还是建议选择

正常大小、自然成色的鸡爪。如果是独立包装，一定要注意包装是否完整，是否避光存放，破损包装会导致鸡爪变质。在口感方面，正常凤爪尝起来滋味鲜辣爽口，肉质脆韧有弹性，且不黏腻。

(新华)

## 冬季 柑橘类水果为何这么受欢迎

现在正值吃柑橘类水果的季节，市面上见得最多的也是它。为何柑橘类水果这么受欢迎？下面，让我们了解一下柑橘类水果的三大优点。

### 储水能手

柑橘的果肉是一瓣一瓣的，每瓣里面都塞满了细长的小囊泡，每颗囊泡中都含有众多细小的汁液细胞，这些细胞会随着果实发育而逐渐累积水分。包裹着这些囊泡的白软皮通常含有大量苦味物质和果胶，上面的白

色薄皮则带有色素和细小的圆形腺体，负责制造和储藏挥发性油脂。柑橘类水果的水分含量可以达到80%以上，所以在榨汁时不需要再加入水进行稀释。

### 增味行家

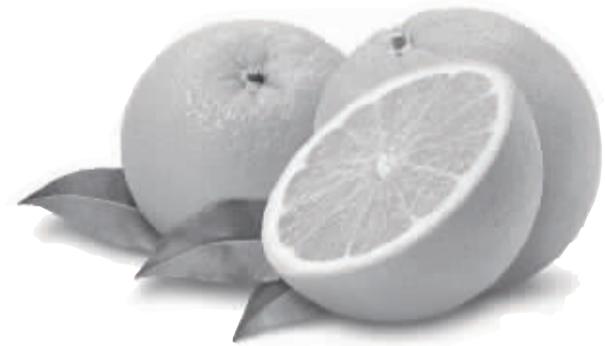
组成柑橘味道的几种主要物质有柠檬酸、糖类和苦味酚类化合物。其中谷氨酸盐的含量极高，在每100克甜橙中含有70毫克谷氨酸盐，每100克葡萄柚中含有250毫克。谷氨酸盐可以增强食物中的芳香味道，

也可以被提取出来用作食品添加剂。柑橘几乎不含任何淀粉，采摘后甜度无法提高。一般来说，果顶的酸质和糖分含量都比较高，所以味道也会比果蒂更浓。

### 抗氧化宝库

柑橘类水果中含有大量的抗氧化物质，在帮助人体补充营养元素的同时抵抗氧化以及病菌对身体的侵袭。其中包括：

果酸和维生素A、维生素B族：营养皮肤的上皮细胞，使皮肤的抵抗力增强，保持



水分，减少皮肤干燥，嫩肤美容；

维生素C：含量比苹果、梨、桃子要高。一个橘子就几乎满足人体一天中所需的维生素C的含量，其充足的营养成分能帮助肌肤抗氧化，促进胶原蛋白的形成，皮肤更有弹性，祛斑并抑制色素生成；

维生素P：这个名字很少被人提及，它又称芦丁，在橘子中含量很高，能防止维生素C被氧化而受到破坏，还有助对维生素C的吸收，增强维生素C的效果。但它在体内无法自身合成，只能从食物中摄取。

(新华)