

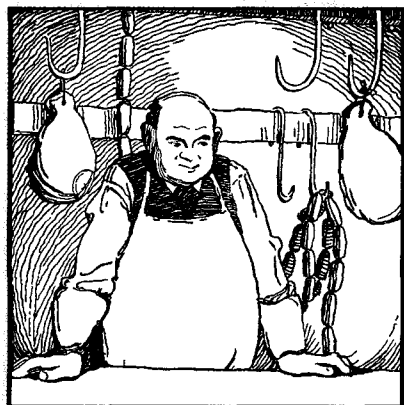


牛奶不要连袋加热

许多人都习惯早晨起来把袋装牛奶放进微波炉里加热当早餐食用。专家认为,这样加热牛奶是不科学的。中国包装技术协会有关专家表示,市面上的大多数液态奶采用阻透性的聚合物,或是含铝箔的包装材料。其主要成分是聚乙烯,在温度达到 115℃ 时会发生分解变化,而且不耐微波高温。这种包装的牛奶不能放在沸水中煮或放入微波炉中加热。

中国营养协会专家认为,袋装牛奶最好不要加热饮用。保质期内,牛奶一般不会产生细菌,如果高温加热,反而会破坏牛奶中的营养成分。如果喜欢喝热奶,可以用 100℃ 以下的开水烫温奶袋,使牛奶温热。

(小娟)



干木耳的辨别方法

黑木耳:

一、真木耳一般质地较轻,通常要求其含水量在 11% 以下。可取少许黑木耳用手捏,如果易碎,放开后朵片有弹性,且能很快伸展的,说明含水量少;如果用手捏有韧性,松手后耳瓣伸展缓慢,感到分量重,说明含水量多。用手研磨后,手指上会留下掺假物的是假木耳。

二、黑木耳不应混有其他杂物,真木耳应清淡无味。取少许黑木耳入口略嚼,感觉纯正无异味,并有清香气。如果有异味,则为掺假品。假木耳皆有掺假物的味道;如有涩味,说明用明矾水泡过;有咸味,是用盐水泡过;有甜味,是用糖水拌过;有碱味,是用碱水泡过。黑木耳掺假后,不仅会增加分量,而且质量也差。

三、称重。还可称取样品 5 克于玻璃杯中,加入 50℃ 温水 250 克,搅拌后放置 30 分钟,称重,计算吸水量。正常的 1 克木耳的吸水量 ≥ 10 克。

银耳:

银耳的本色应该是普通的白色,根部淡黄,味道表现为无味或略带土腥味;优质银耳干燥,色泽洁白,肉厚而朵整,圆形伞盖,直径 3 厘米以上,无蒂头,无杂质。较差银耳色白或带米黄色,但不干燥,肉薄,有斑点,带蒂头,有杂质,朵形不正,直径 1.3 厘米以下。(云文)

调味品的优劣鉴别

优质酱油: 倒入无色杯内,对光看,其为红褐色或棕褐色,有光亮。倒入白瓷碗,汁黏稠度一致,再倒出时碗壁附着一层酱油。有香气,口尝有鲜味、咸味和甜味。

劣质酱油: 呈黄褐色,液

面暗淡无光,汁液稀薄,对光可见悬浮物和沉淀物,香气淡,口味上有酸、苦、涩、焦、霉味。

优质食醋: 具有应有色泽(如熏醋为棕红色或深褐色,白醋为无色透明),有光