



夏季水果

本报记者 崔筠

进入夏季,各式各样的水果相继上市,荔枝、西瓜、芒果、山竹、菠萝、椰子等,琳琅满目的水果让人们目不暇接。水果因含有丰富的维生素、糖分等营养元素而得到许多人的喜爱。记者就现在我市水果供应情况和如何选择优质水果进行了采访。

市农业科学研究所李用奇副所长告诉记者,我市种植面积较大、产量较多的水果主要有李、桃、梨。但是由于花期时受低温、阴雨的影响,产量大幅减少,甚至绝产。桃、梨、李价格较往年而言有所提高。由于上述原因,今年水果市场供不应求,价格普遍偏高。比如葡萄、杨梅今年是丰产年,已经上市,但价格不低。

针对一些商贩为了让水果提前上市、挤进高价水果的行列使用催熟剂,李用奇副所长提醒市民应该擦亮眼,辨别“催熟水果”。他说:“现在对水果主要使用的化学试剂有膨大素,作用是使水果体积增大,但是目前膨大素对人体的影响尚无定论。另一种化学试剂是乙烯利,作用也是促进果实提前成熟。有无使用过化学试剂的水果从外观上来说,难以判断。”

因此,消费者在选择水果时,应该注意一些小原则:从重量上看,相对较重的水果,组织较细密,水份也较多;从外观上看,哈密瓜的外观纹路应明显展开且分布均匀较好,柑橘外皮细致光滑比粗糙的好。从声音上看,西瓜拍打的声音要沉稳、苹果要清脆;从水果果型上看,芒果饱满则肉多籽小,椰子饱满则汁多。从色泽上看,色泽要鲜艳自然,不要死色。如:柑橘类及木瓜要选橘红色,偏黄色的较差;对于有绒毛的水果,要看绒毛长短,绒毛长的比短的好,比如水蜜桃、奇异果、枇杷等。

同时,李用奇副所长还提醒市民,现在的水果存在的主要问题是农药残留问题,农药残留可能使有些水果农药残留成分超标,因此买来的水果应用水泡10-20分钟,最大限度减低农药残留。

优质健康选吃



转基因食品接受度因负面声音呈降低趋势

一项由中国科学院农业政策研究中心所作调查显示,当前接受转基因食品的消费比例较高,但随时间变化,这一比例呈现降低趋势,调查结果进一步表明,关于转基因较多的负面声音是消费者接受度下降的主要原因。

接受转基因食品者占比 53%

这项调查涵盖江苏、广东6个城市的400户家庭。调查结果显示,完全接受或比较接受转基因食品的消费占比为53%,比较反对和强烈反对转基因食品占16%,持中立态度的占比27%。

同样由中科院农业政策研究中心在2002年及2003年期间所作调查显示,完全接受或比较接受转基因食品的消费占比为61%,比较反对和强烈反对转基因食品占8%,持中立态度的占25%。

转基因并非消费者主要考虑因素

调查还发现,相关企业食用油外包装上的“非转基因”标志通常大且明显,而“转基因”标志通常小且被标在容易忽略的地方,企业也在担心消费者对转基因食品态度的变化。

对此,北京理工大学管理学院教授胡瑞法指出,生产和销售商似乎在给消费者灌输一个理念:“转基因”是非健康的,而“非转基因”则是健康的。

中国科学院农业政策研究中心主任黄季焜表示,尽管调查显示消费者对转基因食品的接受度呈现下降态势,但在实际采购中,很多消费者并未将是否转基因作为采购食品的主要考虑因素。

中科院农业政策研究中心白军飞在南京多家超市所作的调查显示,超过50%的人购买食用油时在不超过30秒内作出决定,一些消费者根据销售人员的推荐确定要买的产品,而不管其是否转基因,将近70%的人表示他们首先要看价格、品牌和油的颜色,关心转基因的人不超过15%。

饮食资讯

烹饪技巧

各种拔丝菜如何做才适口

做拔丝菜主要掌握以下四点。

一、根据原料质地决定是否挂糊,如苹果、梨、桔子等水果,含水分较大,在下锅炸时,一定要用蛋清和淀粉挂糊,将原料裹住,否则原料内部出水后,会粘在一起;土豆、山药等原料,含淀粉较多,下锅炸时,可不必挂糊。

二、在油烧到七成熟时,将原料下锅,炸至金黄色捞出。

三、炒好糖。锅内要放干净底油,中火加热,加入白糖,用勺不断搅动,使糖受热均匀,炒至糖呈浅黄色时,由于水分蒸发冒气泡,待泡沫多且大时,将锅端离火口,使泡沫变小,颜色加深。用勺舀起糖汁往下倒,能成一条线状,说明糖已炒好。

这时迅速将原料下锅翻动,使糖汁裹匀原料。糖量与



原料的体积比例为1:3,按原料重来说,块和片状的原料用糖量为原料的50%左右;条、丸状原料则为30%~40%。挂糊的比不挂糊的用量要多些。

四、糖汁炒好后,倒入的原料一定要热,如果原料不热,会使糖汁变凉,就拔不出丝来。为此,做拔丝菜时,应用两个炒锅,一个炒糖,一个炒主料。这样易保存主料温度,以挂匀糖浆。做拔丝菜不可用急火,以免糖浆过火,碳化发苦。如在糖浆中加少许蜂蜜,则风味尤佳。(据中华美食网)



里脊炸两遍酥嫩不油腻

不管是香酥里脊还是糖醋里脊,其中最关键的一步就是炸。里脊如果炸得好,做出来的菜就外酥里嫩、不油腻;而如果没炸好,就可能干柴发糊、或者软烂油腻。

这里就教大家一个炸里脊外酥里嫩的窍门:复炸。

“复炸”,是烹饪界的行话,其实就是“炸两遍”。具体方法是,先把油加热到五六成热,放入里脊,用小火把里脊炸到略微带点象牙黄的时候捞起来;然后开大火,等油温九成热的时候,再放入里脊快速炸一下,颜色金黄时迅速捞起来,沥干油就好了。

第一遍用小火炸,是为了让原料的内部熟透;第二遍用大火炸,是为了让它的外部酥脆。如果把里脊一直用小火炸,就可能外面不脆,吃起来软乎乎的;可如果一直用大



火,就非常容易炸糊或者炸干。

而且,和很多人想的不一样,“炸两遍”不会吸入更多的油,营养也不会损失更多。相反,小火炸后用大火快速炸一下,还能把刚才吸进去的油“逼”出来一些,让里脊中的油更少。

而因为第二遍炸的时间非常短,也不会增加营养损失。最后,“炸两遍”的方法适合大多数油炸食品,比如炸薯条、炸鸡腿、炸带鱼等。但如果制作带馅的油炸食品,如茄盒、春卷,用中火炸一次就可以了。(据中华美食网)

饮食资讯

7月以来约八成省区市鸡蛋价格上涨

目前贵州居全国最高

据新华社全国农副产品和农资价格行情系统监测,与前一相比,7月17日,蔬菜、水产品价格以降为主;猪肉价格上涨;水果、食用油、成品粮价格小幅波动;禽蛋、奶类价格基本稳定。

监测数据显示,端午节过后,全国鸡蛋价格短暂回落,7月初以来再现涨势,并于7月16日涨至5元/斤,7月17日与7月1日相比,全国鸡蛋价格累计上涨1.6%。分地区来看,约八成省市区价格上涨,主要集中在华北、西南、西北等地区,山西、贵州、北京涨幅居前,分别为7.5%、6.4%、5.7%。目前,北京、江西、福建、湖南、广东、海南、广西、四川、贵州等地的鸡蛋价格均在5元/斤以上,贵州的价格为全国最高,每斤6.41元,黑龙江的价格最低,每斤4.16元。

监测的21种蔬菜中,2种价格上涨,15种价格下降,4种价格持平。生菜、菠菜价格分别上涨0.4%、0.3%,芹菜、油菜、西红柿、四季豆、黄瓜、茄子、菜椒、洋葱、豇豆、尖椒、圆白菜、胡萝卜、苦瓜、大蒜、生姜价格降幅在0.2%~1.4%之间;大白菜、白萝卜、土豆、大葱价格持平。(据新华网)