

生活中我们会发现,很多食材都有一股奇怪的味道,有些还很刺鼻,不经过处理甚至难以入口。这种奇怪的味道,我们称之为“腥气”或“腥味”,例如鱼腥味、土腥味、肉腥味,甚至连豆制品和鸡蛋也有一股独特的腥味。专家指出,去除不同食物的腥味,应采用不同的方法。

食物的腥味从哪儿来?

鱼腥味

海水鱼体内含有很多呈鲜味的氧化三甲胺,鱼死后,在微生物和酶的作用下,氧化三甲胺很容易被还原为三甲胺。

三甲胺与氧化三甲胺完全不同,它会让鱼的鲜味变成腥味。此外,鱼富含的不饱和脂肪酸很容易氧化分解成醛、醇、酮,这些小分子的物质具有挥发性,闻起来也是腥的。越不新鲜的鱼,脂肪氧化程度越高。

土腥味

鲤鱼、草鱼、鲢鱼等淡水鱼一般都有土腥味,与其生长环境有密切关系。淡水鱼一般生长在池塘、河川、湖泊里,这些地方腐殖质较多,适合放线菌等微生物繁殖生长,放线菌释放的土臭素是土腥味的主要来源。土臭素附着在硅藻、蓝藻等浮游生物以及一些水草上,淡水鱼通过食物链会摄入这些物质,随之进入肌肉、血液和组织细胞。

肉腥味

畜禽在宰杀过程中,因放血不完全而残留的血液以及其自身含有的小分子肽、风味蛋白等是肉腥味的主要来源。此外,肉类在储存、运输过程中,其中的蛋白质等物质在微生物作用下可分解产生氨、三甲胺、甲硫醇等物质,这也是肉腥味的来源之一。一般来说,肉类越不新鲜,肉腥味越大。

蛋腥味

导致蛋腥味的物质和鱼腥味一样,都是三甲胺,饲料是三甲胺产生的“导火索”。母鸡的饲料一般为油菜籽、鱼粉等,它们含有芥子碱、胆碱、氧化三甲胺

食物腥味重怎么办?

五个方法去腥效果好



等物质,这些物质会在鸡的肠道内生成三甲胺,当三甲胺的浓度达到一定程度时,就会导致鸡蛋出现腥味。鸡蛋是否有腥味还跟鸡的品种有关,有些种类的鸡体内存在一种生物酶,能将体内的三甲胺转化为氧化三甲胺,并随着尿液排出体外,这种鸡蛋就没有腥味或者腥味很淡。

豆腥味

大豆在加工的过程中,自身的脂肪氧化酶遇到空气被唤醒激活,将其中的部分不饱和脂肪酸氧化,又降解为醛、酮等小分子化合物,这些物质都有不同程度的异味,从而形成了豆腥味。

大豆中的多不饱和脂肪酸在加热时发生非酶促氧化反应,也会产生少量的豆腥味成分。

烹饪时如何去除腥味?

焯水

腥味物质大都是小分子,沸点较低,水沸腾时容易挥发。大部分畜肉以及动物内脏血水多,用沸水

焯会使食材表面蛋白质变性凝固,将血水封在食材中,影响味道和口感,后续加工也不易入味。建议冷水下锅,大火烧至水开后再捞出。

加醋

氨、三甲胺等腥味物质都是碱性,可与醋酸发生中和反应,从而减轻腥味。柠檬富含柠檬酸,也有助于去腥。

加料酒

小分子腥味物质一般易溶于乙醇。因此,炒鸡块或者炖肉时,加少量料酒能去腥。

加香辛料

八角、香叶、桂皮、陈皮、胡椒等香辛料都是去腥“高手”,不仅能增加香味,同时也能掩盖一部分腥味。

加葱、姜、蒜

葱、姜、蒜含有的硫化丙烯类化合物,具有较强的挥发性,遇到高温后能散发出强烈的辛香气味,因此有助于去腥。另外,烹调鱼时去掉鱼鳃、鱼鳞、表面黏液,也可起到去腥的作用。

肖磊

老人选购床垫有讲究



良好的睡眠对身体至关重要,一张舒适的床垫则是高质量睡眠的保障。随着年龄增长,老人的睡眠质量逐渐下降,睡眠时间有所减少,因此,选购一款舒适的床垫,不仅有助于营造良好的睡眠环境,对老人的脊柱也能起到重要的保护作用。老人选择床垫要根据自身情况而定,主要考虑以下几个方面。

软硬适中

很多人认为,睡硬板床“能治腰痛”“对老人、孩子的健康有好处”。虽然硬板床有很好的支撑作用,但不符合脊柱的生理曲度,往往只有头、背、臀和脚跟四点支撑身体,腰部却处于悬空状态,更易加重疼痛。而太过柔软的床垫不仅容易影响脊柱健康,改变人体固有的生理曲线,还会使身体肌肉持续紧张,造成频繁翻

身、失眠等困扰。因此,骨质疏松、韧带松弛、腰腿疼痛的老人不适合睡过软床垫,也不建议有脊柱疾病的老人睡过硬的床垫。挑选软硬适中的床垫时,应以3厘米床垫手压下陷1厘米,或10厘米床垫手压下陷3厘米为宜。

身体与床垫贴合

一般来说,选择床垫最好是自己亲身体会一下。首先,让老人平躺在床垫上,家人将手分别伸入腰部和臀部下方,查看是否留有空隙;其次,让老人侧躺,家人用同样的方法查看其身体和床垫之间是否贴合。如果都没有空隙,说明该床垫能为老人带来舒适感。

长度比身高至少多20厘米

为老人购买床垫时,应考虑身高因素,留出放枕头的空间,即长度比身高至少多20厘米。这种尺寸的床垫,能让老人睡眠时更加轻松,无压迫感。

性别和体重

女性曲线更明显,适合相对柔软、有弹性的床垫,能起到完全承托的作用;男性体重主要在上半身,可以选择相对较硬的床垫,这样身体压力能较均匀地分布在整个床垫上,更有利于休息。另外,体重较轻、体型偏瘦的人(身体质量指数即体重(千克)除以身高(米)的平方小于18.5)不会使床垫下陷太多,若床垫太硬反而会感觉不舒服,因此可睡稍软一点的床垫;体重较重、体型偏胖的人(身体质量指数大于25)则可睡相对硬一点的床垫,有利于压力的均匀分布。

梅良伟

南瓜红枣饼

材料:

面粉150克、南瓜150克、葡萄干20克、红枣5颗、酵母2克、鸡蛋1个、油和芝麻少许。

做法:

1. 南瓜去皮切块,上锅蒸熟。
2. 蒸好的南瓜取出来,捣成南瓜泥。
3. 稍微给南瓜泥晾一晾,再打上鸡蛋,加上酵母,一块搅拌均匀。
4. 把所有食材均匀搅拌成糊状,就可以盖上保鲜膜,静置发酵到2倍大。
5. 红枣去核切丁,家里若有其它的果干,像是蔓越莓干、葡萄干也可以一块放进去。
6. 发酵好的面糊揭开保鲜膜,加上红枣碎,一块搅匀了。
7. 不粘锅喷油,倒入面糊,撒点芝麻点缀一下。除了这样烙着吃的,大家还可以找一个耐高温的大碗,直接上锅蒸,也是松软喷香的。
8. 盖上盖,烙5分钟左右,就可以翻面了。
9. 一直烙到小饼逐渐膨胀起来,两面都是微黄熟透的,就能盛出来了。发酵到位的小饼柔软蓬松,因为加了南瓜泥的缘故,吃起来较有弹性,不干不噎,做主食搭配也绝对够格。

钟文