



山东最实用的微信

粉丝福利一箩筐

今起到27日,关注“逸周末”微信公众号并在朋友圈分享其任意内容,在济南明湖净雅(明湖路100号)消费时可享受免费辣炒花蛤一份或胶东大饽饽一个(每桌限一份);粉丝还可凭扫码的手机到此领取烟台欣和六月鲜酱油一瓶、欣和六月鲜春节家宴菜式精选菜谱一份(每人限领一份,共200份,领完为止)。《逸周末》是齐鲁晚报精心打造的品质周末生活指南,每周五出版,给您吃喝玩乐全方位的服务资讯。

齐鲁晚报

周末

星期五
2014.1.24

B01-B03

逸

悦周末 阅品质

马年驾到 果蔬鱼肉您备齐了吗

马上到马年了,你是不是正在准备购进过年用的蔬菜、瓜果、肉食啥的,这可关系到过年一家人吃得健康和放心啊,别不管不顾地买一堆就拉倒,马上跟咱一起来做功课吧,啥是放心的,啥是适合你吃的,这里面学问不少。

文/ 王若松

1 蔬菜篇

反季节蔬菜选时细心点

享受经济社会发展的红利,蔬菜家族近年来分三六九等已不是什么新鲜事儿了,从“高贵”的有机蔬菜,到绿色蔬菜,再到无公害蔬菜和普通蔬菜,每个等级有每个等级的质量保障。过年嘛,当然可以吃点比平时好的,所以咱们先来看看蔬菜中的“贵族”有机蔬菜该怎么挑选吧。

在选购鉴别有机蔬菜时,首先要看的就是认证,包装上要有权威有机食品认证机构标志,还有一个最简单的办法就是认门店。如果对有机蔬菜了解不多,建议您去有信誉的有机食品专卖店选购。在我省较大的城市大多已有这样的店,实在不行去大型超市也是不错的选择,而且价格往往比有机食品店还便宜一些。

反季节蔬菜在挑选时更要细心一些,一个重要原则是不要选异常的蔬菜。比如说,挑西红柿注意不要挑太硬的,越硬的西红柿植物激素使用越多,最好不要买或者买回来别马上吃,放两三天延续一下成熟期,等它自然变软再吃,而且这时里面的催红素也已得到释放了。再比方说,不要选异常鲜艳的产品,就不要买过大或过小的;畸形怪状的,有可能是用了激素;有异味的也要慎买,因为有的蔬菜菜商为了好卖会使用一些保鲜的药剂。

这几样菜你会挑吗

下面再提醒大家几种常见菜的挑选。茄子的老嫩对于口感的好差影响极大,判断茄子老嫩有一个可靠的方法就是看茄子的眼睛“大小”。茄子的“眼睛”长在哪里呢?在茄子的萼片与果实连接的地方,有一白色略带淡绿色的带状环,菜农管它叫茄子的“眼睛”。眼睛越大,表示茄子越嫩,反之则越老,所以要选眼睛大的买。同时,嫩茄子手握有黏滞感,发硬的是老茄子,外观亮泽表示新鲜程度高,表皮皱缩、光泽黯淡说明已经不新鲜了。

敬告读者

这一期逸周末,是我们春节前的最后一期了,一个核心主题是希望大家过年吃好玩好。因放假原因,逸周末板块将停刊两期,到2月14日(周五)元宵佳节时,咱们会再见面。不过我们的逸周末微信仍将不间断地向您推送最实用的信息,还没加粉的亲扫一下上面的二维码吧。在这里,逸周末全体同仁提前给您拜年了,祝亲们万事如意,马上有一切。

说一下菠菜。蔬菜市场上的菠菜有两种类型,一是小叶种,一是大叶种。不管什么品种,都是叶柄短、根小色红、叶色深绿的好。但在冬季,叶色泛红,表示经受霜冻锻炼,口感会更为软糯香甜。

再说山药,在蔬菜市场上挑选山药时,块茎的表皮是挑选的重点。表皮光洁无异常斑点,才可放心购买。发现异常斑点是绝对不能买的,因为只要表皮有任何异常斑点,就是在告诉我们它已经感染病害,食用价值大大降低。

不少家庭喜欢在家涮火锅,茼蒿涮火锅是很好吃的,它主要有尖叶和圆叶两个品种。尖叶茼蒿口感硬,但香味浓;圆叶品种叶宽叶大口感软糯。

此外,要叮嘱大家的是,买胡萝卜、藕等根茎类蔬菜时,带点儿泥巴未必不是好事儿,一干二净的说不准是用硫磺熏过或者药水泡过就未曾可知了。

2 水果篇

挑水果先学点基本原则

过年美食多,但也免不了过于油腻,如果能搭配吃一些合适的水果,不但口感清新,还可以调节春节期间失衡的胃肠消化功能,是最好不过的了。

挑选不同的水果有不同的学问,但挑选上还是有一些基本原则:同样大小选相对较重的水果,重者通常水分大,也比较好吃;选择果形饱满的,如芒果饱满则肉多籽小,椰子饱满则汁多;选择蒂头及脐的部分较开展者,这是成熟的象征,像橙子和梨;有纹路的,选择纹路明显展开且规则的水果,如西瓜、哈密瓜等;在冬天要选择硬度较高的水果,如樱桃、橙子、葡萄等,这说明新鲜程度要好一些。

另外要选择鲜艳又比较自然的水果,当然要防范一些因打蜡上色而异常鲜艳的水果,打蜡或上色的水果通过湿巾擦可以鉴别出来,它们往往会掉色。这个季节有时会有苹果、枣、脐橙等打蜡,购买者可注意一下。

说起防范不正常的水果,除注意打蜡外,还要注意催熟的水果。催熟的香蕉表皮一般不会有香蕉熟透的标志——“梅花点”,因此在挑选香蕉时,有“梅花点”的香蕉相对安全;其次,用化学药品催熟的香蕉闻起来有

化学药品的味道。催熟的葡萄的全部颗粒颜色都很深,口感却不甜。催熟的草莓颜色多不正常,果实畸形,果实切开后,可发现中间有空腔、颜色不一致。

你适合吃啥水果你知道吗

下面再提醒大家几种常见水果的挑选。西瓜,要选颜色翠绿纹理清晰的,并且底部的圈要小,圈越大皮越厚,越难吃。石榴,市面上最常见的石榴分三种颜色,红色、黄色和绿色,一般黄色的最甜。表皮光滑亮泽的,没有黑斑的,放在手心如果感觉重一点的,那就是熟透了的,里面水分会比较多,并且新鲜。挑选山竹时,要挑光滑亮泽的,在顶上有几瓣儿,里面就有几个瓣山竹。还有,哈密瓜要黄的,沟壑深的;甜瓜选闻着香的,且屁股大的;芒果闻着香的,透着红的没有黑点的,好吃又放得住;苹果选屁股窝深的,有纹路的好吃发甜,要选黄色和红色的,不选特别红的;葡萄拎起来时颗粒不易掉落,拎时看看枝杈是否鲜嫩;橙子屁股越大,表皮越粗糙的越好吃。

最后需要提醒的是,水果虽好,要注意不同的群体适合不同的水果,不同的情况也要选择不同的水果。如糖尿病患者要避免开含糖高的水果,如荔枝、桂圆、香蕉、鲜枣、山楂、椰子、水蜜桃、石榴、柿子、蜜橘等,可少吃点西瓜、香瓜、葡萄、樱桃、橙子、橘子、枇杷、梨、李子、石榴、柠檬、柚子、杨梅、菠萝等含糖低的水果。过年肉吃得多吃得多,火比较大,可以考虑吃点凉性水果,如香蕉、梨、西瓜、柚子、金丝瓜、猕猴桃、甜瓜等,一些易上火,如山楂、樱桃、石榴、荔枝、榴莲、木瓜、橘子等不宜多吃。

不同的水果还有不同的保健功能,大家可针对自己的身体状况选择。如山楂味酸、甘,有开胃消食、化滞消积的作用;猕猴桃含有丰富的维生素C和维生素E,能美白肌肤和提高肌肤的抗氧化能力;葡萄柚中含有宝贵的天然维生素P和丰富的维生素C以及可溶性纤维素;山竹具有降燥、清凉解热的作用;草莓富含氨基酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、烟酸及矿物质钙、镁、磷、铁等;苹果含有多种维生素、矿物质、糖类、脂肪等构成大脑所必需的营养成分。蓝莓的果实是高锌、高钙、高铁、高铜、高维生素的营养保健果品。(下转B02版)