

营养小厨房

萝卜鱼腐汤

主要功效:健脾消食。

推荐人群:适用于接种完疫苗后出现腹胀、食欲不佳、便干的小孩。

材料:白萝卜100克、鱼腐50克、葱白4段、生姜3大片、葱花适量。

烹调方法:白萝卜洗净、削皮、切细丝。鱼腐清洗,锅内放清水、姜片,煮沸后加鱼腐煮软,捞起备用。锅内加水1升,加少量植物油,将葱白、姜片加入,武火煮至水沸腾后,加入萝卜丝、煮软鱼腐,待煮熟后,撒少量葱花,加少量食盐调味,喝汤吃渣。

汤品点评:白萝卜煮出来的汤甜甜的,口感不错,而且白萝卜煮熟后,趋于平、温,即便胃肠道功能未发育成熟的儿童亦可选择。鱼腐,是用鲮鱼肉、淀粉、鸡蛋加工而成的,软滑可口、久煮不烂,罗定的鱼腐名气较大。鲮鱼健脾养胃、通利小便,适合体虚、气血不足、营养不良的人群,而且鲮鱼肉纤维短,容易被吸收,也方便小孩子咀嚼,鲮鱼肉本身低脂。如果觉得鱼腐是油炸的,也可以用鲮鱼滑做成小鱼丸代替。

(据《广州日报》)

木棉花土茯苓煲排骨

主要功效:健脾祛湿。

推荐人群:因湿气重而觉周身困重的人群

材料:木棉花4朵、土茯苓30克、白扁豆20克、薏米30克、排骨500克、蜜枣半粒、生姜适量。

烹调方法:排骨洗净切块,余水去掉血污,将木棉花、土茯苓、白扁豆、薏米洗净,生姜切片,然后把所有药食材一同放入煲中,加入清水2升,武火煮开后改文火继续煲1小时,最后调味食用。

汤品点评:木棉花性淡涩味平,用来煲汤、煲粥能起到清热祛湿,解毒止血的作用。土茯苓是春夏利湿解毒常用的汤料之一,其性平味甘淡,既能除湿、利关节,又具解毒功效,有很好的利湿效果,却性味平和,利湿而不伤正气。薏米也是我们煲汤中常用的药食材,其性微寒味甘淡,具有健脾渗湿、除痹止泻、清热排脓的功效,薏米有生熟之分,一般健脾止泻宜炒用,清热利湿宜生用,但孕妇不宜过量食用。白扁豆也是一味健脾祛湿经常采用的煲汤料,对于脾胃虚弱、食欲不振等湿困病症有一定的疗效。本汤水寒热并用,总体趋于平和,一般人群均能食用,高尿酸的人群适量即可。

(据《广州日报》)

“蚕月清风发嫩芽,红尘森伯映朝霞。苍天雨露生灵气,壑野奇葩蕴秀华。”古代诗词中的美好意境往往少不了茶的身影。最近正值新茶上市之际,云南省市场监管局发布消费提示,指导消费者如何辨识普洱茶的真伪优劣。

新茶上市
教你如何辨识普洱茶真伪

普洱茶定义有讲究

《地理标志产品普洱茶》对普洱茶的定义为:以地理标志保护范围内的云南大叶种晒青茶为原料,并在地理标志保护范围内采用特定的加工工艺制成,具有独特品质特征的茶叶。按其加工工艺及品质特征,普洱茶分为普洱茶(生茶)和普洱茶(熟茶)两种类型。

云南省茶叶流通协会会长陈勋儒表示,按照这个定义界定,普洱茶有以下几个要点:

一是产地必须是云南省的一定区域,即:昆明市、楚雄州、玉溪市、红河州、文山州、普洱

市、西双版纳州、大理州、保山市、德宏州、临沧市等11个州市部分现辖行政区域的639个乡镇产茶区。二是茶树品种必须是国家认定的云南大叶种。三是必须以大叶种晒青茶为原料。四是普洱茶的加工工艺为独特的后发酵工艺,包括自然后发酵工艺和人工渥堆后发酵工艺两种。五是无论生普和熟普,都能在良好储存条件下自然陈化,品质和口味能继续提升。

所以,陈勋儒认为,不在地理标志保护范围内生产的茶,即便在云南生产,也不能叫作普洱茶。

普洱茶储存有门道



普洱茶是一种典型的后发酵茶,仓储是普洱茶加工工艺的重要环节。仓储过程中,其无论外观颜色、口感、香气、滋味都会发生显著变化,其内涵物也会发生深刻变化。

按照《茶叶贮存》国家标准GB/T30375-2013的规定,首先是温度,最好的温度是20~25℃。这是因为普洱茶陈化过程是一个渐进的酶促反应,低于20℃普洱茶固有酶的活性降低,温度过高,酶蛋白会出现变性,酶促反应基本停止,会减缓普洱茶的变化。温度对普洱茶香气的形成也有影响,低温下陈香明显,高温下陈香减退,过高温度会促使其氧化加速,有效物质减少,影响茶叶品质。

其次是湿度,相对湿度最好控制在65%左右。湿度增加会促进微生物繁殖,如湿度超过70%会加速普洱茶香气释放,如湿度超过80%,茶品中的霉菌会快速生长,容易劣变,汤色浑浊。

再次是光照,光照会促进茶叶有效养分分解,特别是紫外线会直接影响酶的活性,引起光化作用,因此,普洱茶储藏时应该避免阳光直射。

最后是洁净的空气,洁净的空气是普洱茶品质形成和保持不可或缺的重要环节,通风透气可增加茶叶与氧气的接触,有利于茶叶中微生物的繁衍,从而加速普洱茶的变化过程。通风还可将茶内的陈宿杂味吹散,因为茶叶最容易吸收杂味。

陈勋儒指出,家庭存放普洱茶的空间应避免异味、潮湿和光照,如果有条件最好单独设立一个空间存茶,尽量把普洱茶放在一起,让它们汇聚茶气香气,室内的温湿度也好控制。如果条件不允许只能用容器存储,那么长久存放普洱茶时,紫砂容器是最好的选择。其次是纸箱,纸箱能吸潮,干燥天又能释放一些水分,且整体不密封,有利于空气的流通。

陈勋儒特别提醒南方的消费者,因为茶叶容易吸收湿气还潮,普洱茶含水量超过8%以上时容易霉变,所以梅雨季节,要注意及时开窗通风,散发水分,如果天气太湿,还需进行抽湿处理。

需要强调的是,普洱茶越陈越香的观念已深入人心,不少消费者盲目追捧老茶。但陈勋儒认为,普洱茶都有其最佳品饮期,不同产区的普洱茶最佳品饮期不同,茶叶转化过程的快慢取决于产地、出产条件、储存条件等综合因素,消费者应该淡化追捧老茶的观念。普洱茶在每一个阶段的转化都能够品尝出不同的味道,而“老茶的味道一定好”其实是个误区。(据《中国消费者报》)

如何挑选普洱茶

茶是用来喝的,虽然普洱茶由于其有陈化生香的特点而具有一定的收藏价值,

但对于大众消费者而言,它就是同其他茶类一样的普通饮料。

陈勋儒认为,挑选普洱茶首先要看产地,必须由符合普洱茶产地环境条件的云南大叶种晒青茶加工而成,要选择资质明确,信誉好的普洱茶生产企业生产的产品。

普洱茶分生茶、熟茶两大系列,挑选时要明确其不同之处,观茶面、闻茶香、品茶汤、鉴茶底,对二者均适用。

观茶面,优质的普洱茶色泽光亮,生茶新鲜,熟茶或陈茶黑里泛红,呈新鲜猪肝色。条索肥壮紧实,条形完整,外观平整端正,清洁无杂质,纹路明晰,棱角齐整,松紧适度,不起层掉面。

闻茶香,无论生熟茶都应呈自然茶香,其香完全靠茶品本身所含的芳香物质,历经加工制作、陈化时间、仓储环境而形成,再经沸水冲泡而散发的自然气味。

品茶汤,好的普洱茶汤色明亮透明。生茶泡之色泽金黄,如

琥珀,似宝石。熟茶泡之色泽红亮,且随年份不同而有变化,或如红酒,或如石榴,但不管像什么,一定是明亮醇和,汤面还会形成一片油珠形的膜。饮之润滑爽口,生津回甘,回味悠长,醇香不绝。

看茶底,也就是看茶渣,这是辨别茶叶用料的重要手段之一。生茶冲泡后,叶底新鲜饱满,用手指揉捻叶底,以弹性强、叶面完整者为佳,体现出茶叶制造得宜,仓储良好,发酵完整自然。若冲泡后叶底活性柔软,色泽暗栗,则系渥堆发酵的熟茶。

无论是生普还是熟普,试喝是必须的,因为合不合口味,好不好喝才是最重要的,所以有人说普洱茶“适口为好”。

近年来,随着云南省打造“绿色食品品牌”的工作不断推进,作为重点产业之一的普洱茶,其品质也得到不断提升。2020年,云南省开展了普洱茶农药残留监督抽检和真菌毒素风险监测的专项抽检,均未检出不合格和问题样品。综合分析近几年普洱茶抽检监测数据表明,普洱茶的产品质量是有保障的,可以放心饮用。

