

菠萝香味浓郁、清甜多汁,素有春季“黄金果”的美誉。说到吃菠萝,总有人言之凿凿地说“菠萝不如凤梨口感好”,也有很多人习惯用盐水先浸泡一会儿,以减少它对口腔的刺激感,让它不那么“咬嘴”。

菠萝和凤梨有啥不一样?盐水泡菠萝为啥不“咬嘴”?来看一看菠萝研究专家怎么说。

●释疑

菠萝和凤梨啥关系

菠萝作为水果栽培食用,历史悠久。早在哥伦布发现新大陆之前,美洲土著居民就开始种植菠萝。16世纪50年代,中国人也开始种植菠萝。清代吴其濬撰写的《植物名实图考》是最早记录菠萝的中文文献,书中说:“露兜子产广东,一名波罗,生山野间,实如萝卜,上生叶一簇,尖长深齿,味、色、香俱佳……又名番萎子。果熟金黄色,皮坚如鱼鳞状,去皮食肉,香甜无渣。”这里的“露兜子”,说的就是菠萝。

据传,清代,菠萝传到台湾后,因为其后面一簇叶子很像凤尾,有人就用“有凤来仪”这个成语中的“凤来”为其命名。闽南语中,来字和梨字发音相似,“凤来”也就渐渐被叫成了“凤梨”。

今天,菠萝已成为重要的热带水果之一。而广泛的地域分布也为菠萝带来一大堆别名,诸如旺来、旺梨和黄梨等。有观点认为,这大都是“凤梨”在方言中的变音所致。

菠萝的种类很多,到目前为止,我国已收集菠萝种质资源130多份。常见菠萝品种中,有的表面有较扎手的黑色槽壑,也就是所谓的菠萝果眼,有的则比较光滑,没有明显的果眼,而这些都只是品种上的差异。

中国热带农业科学院南亚热带作物研究所研究员张秀梅表示,“无眼菠萝”其实是选育过程中,筛选出来的不同性状的品种,比如那些果眼浅、无刺的菠萝。有些地方或商家把表面光滑的“无眼菠萝”称为“凤梨”。网上流传的“根据外观来分辨菠萝和凤梨”其实没有什么道理,凤梨和菠萝是同一种水果,只是称呼习惯不同而已。

无论菠萝还是凤梨,都是多汁、香甜、营养丰富的热带水果。研究显示,菠萝含有多种维生素和食物纤维以及蛋白质分解的酵素、糖类、钙、钠、铁等。中医认为,菠萝性平、味甘微酸,具有很好的药用价值,常食有助于生津止渴、减肥瘦身、消炎祛湿。

菠萝甜中带酸的口感,能刺激唾液分泌。菠萝所含的蛋白酶可以分解蛋白质,增加肠胃蠕动,有助消化。对于春季容易出现积食、胃口不佳的老人和孩子来说,适当地食用菠萝,是个不错的选择。

专家教你

吃菠萝

不“咬嘴”

挑选菠萝有诀窍

眼下,菠萝大量上市,很多媒体点赞说菠萝是解锁春季的“黄金果”。其实,菠萝全年主要有4个成熟期。春季大约是3—5月成熟,夏季是6—7月成熟,而秋季菠萝是在10—11月成熟,冬季则是12月至次年2月成熟。

张秀梅提醒消费者,可以通过看形状、观颜色、摸表皮等方法来判断菠萝是否成熟,从而买到更加可口、美味的菠萝。

看大小和外观。家庭食用优先挑选中小果,约0.5~0.8公斤,果实结实饱满呈短圆筒状,果眼大而平展,无裂缝及碰伤,冠芽新鲜及大小适中,果柄切口新鲜。品质较好的菠萝呈圆柱形或两头呈稍尖椭圆形,大小均匀适中,果形端正。

看色泽及香味。果皮有光泽且颜色金黄,春季挑选果皮2/3黄至全

黄者,糖度较高,口感较好;入夏后天气变热,挑选果皮1/3~2/3黄即可,以散发浓郁香味者为最佳。

摸外观硬度。用手指轻弹果实,声音清响,其果肉细致且耐贮藏,转黄程度越高,甜度及风味越好,室温下可放一周左右,是购买的首选;如果用手指弹,有沉闷的声音则说明果肉多汁、不耐贮存,天气温度高时易发酒味、口感较差。除此以外,优质的菠萝切开后,内部呈淡黄色且组织致密,果肉细致而果芯小;品质较差的菠萝果内部组织空隙较大,果肉薄而果芯粗大,如果是没有成熟的菠萝,果肉往往比较脆,而且颜色有些发白、没有香味。

选购菠萝最好是现买现削皮,尽量不买已经削好且在塑料袋中放置过久的,这样的菠萝可能存在一定的卫生隐患。

吃菠萝并非只能盐水泡

很多人吃菠萝前喜欢用盐水泡一泡,认为这样可以消除菠萝对口腔的刺激,避免过敏。然而,相关研究却显示,把菠萝泡在盐水里,其实没有这么神奇。

张秀梅介绍说,菠萝之所以会对口腔产生刺激,主要是因为其中含有菠萝蛋白酶(蛋白质水解酶)。菠萝蛋白酶会破坏口腔黏膜的结构,导致口腔、食道出现明显的刺痛感、灼烧感,甚至会导致出血(与食用量有关)。

那么,盐水浸泡可以杀灭菠萝蛋白酶吗?张秀梅解释说,酶的根本是蛋白质,它由氨基酸构成。自然界中能使蛋白质变性的因素(条件)主要有高温、紫外

线、强酸、强碱、甲醛、乙醇、苯酚以及重金属盐等。

食盐与重金属盐不同,它的主要成分是氯化钠。氯化钠虽然不能使蛋白质变性,但如果菠萝切开后放到盐水中浸泡10分钟,氯化钠可以破坏菠萝蛋白酶的致敏结构,从而减少菠萝蛋白酶过敏的情况发生,同时,还可以使一部分有机酸分解在盐水里,让菠萝的味道显得更甜。

张秀梅建议,过敏严重的人可以把菠萝煮熟,或用开水泡几分钟,然后用凉水退温。因为导致过敏的菠萝蛋白酶最佳活性温度是45℃~50℃左右,高温可破坏其活性,也能让菠萝的保健功效更好地发挥出来。

(李建)

“彩色牛肉”能吃吗?

主要看彩虹色反光

有的人吃牛肉的时候遇到过这样一种现象:牛肉片上有金属似的彩色反光,并因此不敢吃。为什么牛肉会出现彩色反光?这样的牛肉还能吃吗?

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究馆员阮光锋表示,牛肉出现彩色反光还不能吃,需要具体情况具体分析。绝大多数情况下,牛肉出现彩色反光是正常现象,是能吃的。

牛肉表面出现金属色反光的现象在肉类加工中其实很普遍,而且颜色还会有不同,绿色、黄色、橘色都有。上世纪70年代,科学家们专门针对肉类出现彩色反光的现象进行了研究。目前来看,导致牛肉有彩色反光的原因主要有两种:

一种是因为“反射式光栅衍射效应”。这是食品物性学中常见的光学现象,就像玩肥皂泡的时候,经常会在不同光线下看到肥皂泡表面出现彩虹似的颜色一样。

简单来说,由于动物肌肉组织是一根一根肌纤维绑在一起形成的,因此肉切开后,肌纤维表面就会形成规则的凹凸状结构,当有光线照射的时候,就会产生“反射式光栅衍射效应”,使我们看到各种各样的颜色。不仅牛肉会出现彩虹色反光,羊肉、鸡肉有时候也会出现这种现象。

一般来说,肌纤维切面越完整,越容易产生彩虹色反光。研究发现,牛肉半腱肌处的肉更容易产生彩虹色,产生率高达80%以上,原因可能是这里的肌肉纤维最丰富、肥肉少;其次是背最长肌,产生率约为21%;腰大肌、股二头肌部位的肉则少见彩虹色反光。

同时,不同的加工方法也会影响彩虹色反光的出现。切刀完整的整块或者整片肉,更容易看到彩虹色。而一些手撕肉或者经过滚揉处理的肉,肌纤维没那么规则,角度也比较杂乱,就没那么容易有彩虹色反光了。而如果肉里加了其他东西(比如注胶的酱牛肉,或者表面裹上了淀粉),就会影响肌肉纤维的分布和光线反射,也不那么容易看见彩虹色反光了。

另外一种情况则值得警惕,即肉被细菌污染、肉类腐败变质等。比如蛋白质腐败变质会产生褐红色、灰色或淡绿色;脂肪腐败会产生绿色;一些细菌、霉菌活动也会引起肉类颜色变化。

其实一个简单的小方法,就可以辨别出牛肉到底属于哪种情况:“反射式光栅衍射效应”需要合适的角度才能看到,所以可以尝试把牛肉换个角度看看,如果没有彩虹色反光了,就说明肉并没有腐败变质,可以放心吃;如果发现变换角度后彩虹色反光仍不消失,或者大面积变色甚至有腐败气味,那就说明肉可能变质了,建议不要吃了。

(李建)