

腐竹要好吃 选泡有诀窍

腐竹又称腐皮,是中国传统豆制品。不论是凉拌、热炒还是涮锅、煲汤,腐竹浓郁的豆香与独特的口感都能惊艳您的味蕾。不过,有些腐竹的韧性和爽滑可能源于个别不法厂家非法使用的“吊白块”,这让不少人在吃腐竹这件事儿上很是纠结。如何安全享用这道美味,不妨看看食品科学领域的专家怎么说。

选泡

三招巧辨优与劣

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授郭顺堂表示,腐竹是豆浆在80℃条件下相对静止状态时表面水分蒸发形成的薄膜。腐竹的种类很多,按照形态大致可分为枝竹、扁竹、豆腐棍、甜竹和油皮等。

蛋白质是腐竹的主要质量指标之一。执行不同产品标准的腐竹,蛋白质含量要求可能不同。《非发酵豆制品》(GB/T 22106—2008)规定,腐竹(干燥)的蛋白质含量应 ≥ 45 克/100克。

据悉,以往有个别不法企业非法添加甲醛次硫酸氢钠,也就是俗称的“吊白块”,利用其凝固蛋白和防腐的特性增加成品产出率,改善腐竹的外观和口感。不过,在近年来严格密集的市场抽检中,“吊白块”等都是重点排查锁定的目标,所以,这一现象已经得到明显改善。

如何选购味道好、品质高的腐竹?郭顺堂建议,消费者到正规商超购买标注有生产许可证编号的腐竹,同时要查看产品的执行标准、生产日期、保质期、配料表、营养成分表中蛋白质含量等信息。同时,可以尝试用以下方法辨别优劣:

看外观:质量好的腐竹皮厚如同一角硬币,略有光泽,呈淡黄色,无霉斑、杂质、虫蛀;质量不好的腐竹呈灰黄色或黄褐色,有些劣质腐竹不仅色彩较暗,颜色还深



浅不一,甚至有霉斑、虫蛀、杂质。而添加了“吊白块”的腐竹表面往往过于光亮,像打了一层蜡。

查纹理:好的腐竹迎着光线会看到瘦肉状一丝一丝的纤维构造;质量差的则看不出纤维组织。

闻味道:腐竹由黄豆制成,闻起来有淡淡的豆香味。没有任何味道的腐竹质量稍差。劣质腐竹有霉味、酸臭味等不良气味。

食用

温水泡发适量吃

腐竹是营养丰富的美食,品质好的腐竹蛋白质含量高达42%~50%,油脂含量约20%。此外,腐竹还含有丰富的钙、磷、铁、硫胺素和赖氨酸。

腐竹的食用方法多种多样,炒、炖、焖、凉拌均可,用其制作的各种素菜更是美味可口。

郭顺堂介绍说,腐竹买回家后,如果仍不放心,可以用以下方法继续“检验”:

手掰:好的腐竹质硬易折,断面有蜂窝状的空心,并伴有碎片。而添加了“吊白块”等的腐竹,韧性往往更强,且不容易折断,也不易煮烂。

水泡:将腐竹先掰一小段放在温水中浸泡。质量好的腐竹用温水泡过后轻拉有韧性和弹性,不易碎,可以撕成略有光泽的条条细丝。泡过的水呈淡黄色且不浑浊,质量差的腐竹泡过后没有弹性,且水色黄而浑浊。

品尝:质量好的腐竹味道清淡、口感脆爽、豆香味足,而添加了“吊白块”的腐竹嚼着更有韧劲和弹性。

此外,还可以将碘酒加入泡过的腐竹里,如果产生了蓝色混合物,说明添加了淀粉。

好吃不好泡是困扰很多家庭主厨们的难题。泡的时间久了又软又烂,泡的时间不够又软硬不均、口感较差。郭顺堂提醒说,泡腐竹最关键的其实不是时间而是水,泡腐竹的水最佳状态应该是冬温(约40℃的温开水)夏凉。此外,还可以在水中加入适量食盐,加速腐竹对水分的吸收,同时还应注意确保泡发时腐竹全部浸入水中。不过,腐竹切记不能用沸水浸泡或直接水煮,否则易变得碎烂。

储存

虽能久放忌潮湿

腐竹是可以久放的食材,但保存也要得法。从某种程度上说,腐竹的保质期长短与包装方式有关。从超市买的散装干腐竹保质期一般是3个月,保鲜真空腐竹保质期稍长一点儿,一般可以保存1年,但开封后应注意用夹子夹紧封口。

郭顺堂建议,买回来的腐竹最好放在阴凉干燥通风的地方,否则可能受潮甚至发霉。有霉味、霉斑、虫蛀的腐竹不宜再食用。腐竹霉变后,有可能产生病菌和黄曲霉素,人食用后易出现腹泻、呕吐、全身无力等症状。

因此,潮湿季节特别是北方伏天、南方梅雨时节,如存放腐竹的环境较潮湿,可以在保存腐竹的时候放一些干燥剂用于除湿。

一般来说,干腐竹不建议放在冰箱冷藏保存。湿(鲜)腐竹应在不高于-12℃的条件下冷冻贮存。

(李建)

五种方法最大程度 保留蔬菜营养

《中国居民膳食指南(2022)》强调餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。蔬菜固然对维持人体正常生理活动和免疫调节增进健康有重要作用,但蔬菜贮存、加工不当会导致营养价值大打折扣。如何最大限度地保留蔬菜的营养价值?

存:短时间贮存以0~4℃为好,长时间建议真空冷冻

许多蔬菜是在维C含量最高之前采收,以获得最长的货架寿命,便于储藏和运输。在蔬菜到达市场之后,常常要在货架上停留数小时至2天,此后在家庭的冰箱中还可能停留2~3天。在这段时间中,营养素含量可能发生较显著的变化。

萎蔫和高温会加速维C的损失,所以绿叶蔬菜在室温下24小时后,不仅维生素的含量显著下降,而且亚硝酸盐含量上升迅猛。温度越高,变化越快。

需要短时间贮藏蔬菜时,不宜放在室温下,以0~4℃为好,而且应注意放在袋中,防止水分蒸发。蔬菜在-18℃以下冻藏3个月,营养素含量的变化不大。

一般来说,真空冷冻干燥法的营养素损失最小,而且由于浓缩效应,干制后的营养素含量升高。干制蔬菜容易受到氧化的影响,因此,应当在真空包装中保存,并降低贮藏温度。

择:丢弃外层或削皮过厚会损失营养素

择菜是营养素保存的关键要素之一。丢弃外层叶片或削皮时过厚会造成营养素损失,因为蔬菜外部绿色叶片的营养价值高于中心的黄白色叶片,靠皮的外层部分营养素浓度高于中心部分,如圆白菜外层绿叶中胡萝卜素的浓度比白色的芯部高20多倍,矿物质和维生素C高数倍。

洗:先洗后切,切后马上处理

洗菜是另一个重要的工序。正确的做法:先洗后切不损伤叶片,切菜时,需要熬煮较长时间时可切大块,如果切小片或丝,应快速烹调,以便减少营养素在高温下氧化的可能。

若先切后洗,尽量用流水冲洗蔬菜,不要在水中长时间浸泡。洗后浸泡,会使大量的营养素溶于水而流失。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理、食用。

烹:优先生吃,推荐急火快炒,避免长时间熬煮蔬菜

蔬菜烹调的较好方式是凉拌、急火快炒和快速蒸煮。炒蔬菜的维生素C保存率在45%~94%之间。维生素C含量高、可以生吃的蔬菜应尽可能凉拌生吃,或在沸水中焯一分种后食用。

胡萝卜素含量较高的绿叶蔬菜可采用急火快炒的方法,因为油脂可促进胡萝卜素的吸收。炒菜时的油温不宜过高,时间不可过长,以蔬菜刚刚变软为好,以免维生素C损失过多。用带油的热汤来烫熟蔬菜也是较好的方法,长时间熬煮蔬菜时维生素C的损失大,但胡萝卜素损失小,适合于烹调胡萝卜等蔬菜。

凉调时适当加些醋,可提高维生素C对热的稳定性,减少烹调损失。已经烹调好的蔬菜应尽快食用,避免反复加热。随着时间的延长,营养素仍会不断损失,还可能因细菌的硝酸还原作用而增加有害健康的亚硝酸盐含量。

腌:少食腌制蔬菜,维生素、矿物质损失严重

蔬菜腌制前往往要经过反复的洗、洒或热烫,其水溶性维生素和矿物质损失严重。因此,腌制蔬菜不是维生素C的良好来源。传统酱菜的盐含量可达10%以上。即使是低盐酱菜,其盐含量在7%左右,且需加入防腐剂。

(高春海)

夏日轻食 腐竹占C位

腐竹是豆制品,饱腹感强,可以和所有食材搭配并且样样都好吃,蚝油鲜蔬焖腐竹,就是一道好吃味道美的低碳轻食菜式,多吃不怕胖,夏日无负担!

主材料:泡发腐竹150克切小段,泡发香菇60克切片,小油菜35克,胡萝卜25克,大蒜4瓣,生姜1小块,沙拉油2勺。

调味料:料酒适量,白砂糖1勺,胡椒粉适量,低盐蚝油适量,低盐酱油,生粉适量。

作法:烧热炒锅,放2勺的沙拉油,将蒜头与姜爆香,放入腐竹段、香菇片翻炒几下,倒入料酒、低盐蚝油,加入两碗左右的热水焖煮15分钟后,倒入小油菜、胡萝卜片,在小油菜、胡萝卜片煮至有点软后加入酱油、糖、胡椒粉,待汁收八成干后,清爽味鲜的蚝油鲜蔬焖腐竹装盘即可食用。