

# 吃水果到底该不该削皮?



有人说,吃水果不能削皮,果皮中含有果肉中没有的营养物质,“水果的精华都在皮里”;也有人认为,水果皮中含有大量的农药、激素残留,一定要削皮。那么,吃水果到底应不应该削皮呢?北京市营养源研究所专家蒋彤表示,果皮没有想象的那么“营养”,农药也没有想象的那么“顽固”,只要好好清洗,削不削皮不必太介意。

### 果皮营养反而高?

果皮是否是水果的“精华”所在呢?蒋彤表示,有的水果皮中确实含有果肉中没有的营养素。但值得注意的是,果皮中的营养素含量微乎其微,单靠果皮来摄取,是无法满足需求的。果皮真的含有大量农药和激素吗?蒋彤介绍,事实上,果蔬确实会打一些催熟剂或者防腐剂,这其实是为了方便储存而采用的手段,一般催熟剂是乙烯,“这

些水果本身也会产生,对人体是无害的,不用担心。”

### 果皮该去该留?

吃水果到底该不该削皮呢?蒋彤表示,削不削皮不用太在意。“就农药而言,如果能用水好好清洗的话,农药残留的去除率是80%,甚至更多,基本不会对人体造成伤害。”

对于清洗水果的洗涤剂,蒋彤建议,如果用,就尽量用无机溶剂,“洗水果的洗涤剂有两种,一种是有机的,一种是无机的,无机的相对来说好一些。有机的比较常见,如家里经常用的洗涤剂。它的问题在于,农药残留去除了,但是洗涤剂的残留就又有。”

### 洗前该用水泡吗?

许多人洗水果前会用水泡水果,这种方法可取吗?蒋彤说,这是根据水果而定的。“对于一些本身果皮和果肉部分包裹的就不是特别严密的水果来说,这不够‘安全’。本身水就不够洁净,而且水可能会把果皮中部分的农药溶解而被食用。这种情况,建议还是用流动的水清洗。”

(据《北京晚报》)

# 威士忌兑水为何更好喝

很多人觉得威士忌兑水更好喝。近日,《科学报告》发表一篇文章,解释了为什么向威士忌里兑水能够提升它的口感。

威士忌的口味主要与两亲分子(既有疏水部分又有亲水部分的分子)有关,比如愈创木酚。在装瓶之前,工人通过向威士忌中兑水使酒精度保持在40%左右,这一做法能大大改变威士忌的口味。威士忌爱好者也常常会在饮酒前,向烈酒中加几滴水来进一步增强它的口

感。但是,人们一直不知道兑水为何或如何增强酒的口感。

来自瑞典林奈大学的2位科研人员对这一课题进行了研究,他们对水/乙醇混合物进行计算机模拟,并研究愈创木酚与混合物之间的交互。他们发现,愈创木酚优先与乙醇作用,而在乙醇浓度为45%或以下时,愈创木酚更有可能出现于液体与空气界面上,而不是在液体中央。

论文作者提出,在这种情况下

的一杯威士忌中,愈创木酚出现在接近液体表面处,从而影响烈酒的气味和口感。在酒精浓度达到59%以上时,作者发现,乙醇和愈创木酚的交互更加剧烈,这时愈创木酚分子被压入溶液中,远离液体表面。这些发现证明,威士忌中愈创木酚和其他相似化合物的口感在烈酒装瓶前被稀释的过程中得到加强,而在杯中对酒进行再次稀释后,这种口感或许更加明显。

(据《经济日报》)

# 香菇蒸排骨气血双补

香菇红枣蒸排骨,香而不腻,滑嫩鲜美,而且气血双补,特别适合老人。

具体做法如下:猪大排500克,香菇6朵,干红枣4个,陈皮、香菜、小葱、盐、蚝油适量。少量陈皮泡发,香菇洗净对半切块;排骨剁成块洗净,放80度至90度热水中烫一下,捞出用温水冲洗干净,沥干水分后放入海碗内,加入香菇、陈皮、料酒、食盐、糖、生抽、蚝油、生粉和姜丝,搅拌均匀,腌半小时;将排骨和香菇转入蒸盘内,放入红枣,撒上香菜和葱花,大火蒸15分钟即可。



增强机体活力,阻止组织功能退化,从而延缓衰老。猪排骨含有大量的钙磷骨质和胶原蛋白,可强身体,壮骨骼,润肌肤,预防老年人

营养不良、骨质疏松和皮肤老化。大枣能补中益气、养血生津,对体虚老人很好。

(据人民网)



鸡公山信阳名片酒



除店明青花



乌龙特曲 700ml 珍品



郎牌特曲 T6



本栏目由鸡公山酒业冠名