

选对面粉,面食才好吃



“我就想挑袋面粉,咋那么复杂呢?”不少消费者去超市看到饺子粉、高筋粉、低筋粉、富强粉、雪花粉、麦芯粉等十余个品种,眼花缭乱,无从选择。这些面粉究竟有啥区别?中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示,面粉虽然名目繁多,但按筋度(面粉中蛋白质含量)可分为三大类:高筋粉、中筋粉和低筋粉。筋度越高,做出的面食越有韧性,越低则越松软。选择面粉并不难,只要根据用途购买就好了。

馒头、花卷认准自发粉、低筋粉。自发粉是中筋粉的一种,添加了膨松剂。用自发粉制作发面食品,不必再添加任何发酵剂。而且温水和

面时,发酵速度很快。如果想蒸馒头、花卷等,自发粉是忙碌上班族的最佳选择。时间充裕的话,用酵母发酵低筋面粉也是不错的选择。

全麦馒头、面包用全麦粉。全麦粉是小麦在磨粉时,仅仅经过碾碎,而不经过去麸皮程序,营养价值很高。因为麸皮的含量多,100%全麦面粉做出来的面包体积会较小、口感较粗糙,但麦香浓郁、营养丰富,还有控血糖、降低胆固醇的作用。因全麦面粉的筋度不够,可以加一些高筋面粉改善口感。

包子、馅儿饼宜用富强粉。富强粉较精细、面筋含量高、杂质少、口感较好,适合做包子、馅儿饼之类的面食。但富强粉的营养价值比

全麦粉低很多,所以市场出现了强化富强粉,增加了维生素和矿物质等有益成分。

饺子、面条选择高筋粉、饺子粉。高筋粉中面筋含量最高,因此做出的面条最有嚼劲,煮时不易软烂。用饺子粉做出的饺子皮嫩滑筋道,不但擀皮时不费力,而且煮饺子时不易烂,出锅后不易粘在一起。

卖相好要选雪花粉。雪花粉最细腻、颜色也最白,蒸出的馒头、饺子卖相好、色泽佳。但由于加工过于精细,营养也有所损失,何丽建议,可以在揉面时加入适量蔬菜汁,弥补这一不足。

最百搭是麦芯粉。麦芯粉是由小麦中心的胚乳磨制而成,是精度最高的优质面粉,做出的成品表面光滑、口感润滑。但维生素、矿物质和纤维素含量较低。馒头、饺子、包子、面条等家庭面食均可使用。

一般家庭最常用的是普通中筋面粉,有时备用面粉过多常常吃不了,那怎么办呢?何丽介绍,其实我们可以利用普通面粉配出不同的筋度。即按照普通面粉每200克加一个鸡蛋,就可以制作出蛋白质含量在11.5%以上的高筋面粉了。同样,按照普通面粉每100克加30克纯淀粉的比例,就可以制作出蛋白质含量在9%以下的低筋面粉了。

(据人民网)

米饭杀手——香菇黄焖鸡的美味做法

原料:

母鸡半只(1000克左右)、干香菇15朵、葱2根、姜5片、大蒜6瓣、蒜茸酱3勺(约45ml)、红糖20克、酱油45ml、盐5克、高度白酒15ml。

做法:

- 1.鸡肉洗净后,切成长约5厘米,宽2厘米~3厘米的大块备用。
- 2.炒锅加热到3成热,保持中火,不用放油,倒入鸡块翻至出水,然后将血水倒掉不用。
- 3.鸡肉变白,开始炒出油时,淋入高度白酒,倒入酱油、红糖一起翻炒,直到鸡肉上色,然后放入蒜茸酱,炒到酱料出香味。
- 4.放入葱、姜翻炒均匀,然后将炒好的鸡肉放到汤锅中,加入开



水,没过鸡肉表面。
5.大火将汤汁烧开,然后放入干香菇、蒜瓣,调成中小火,慢慢炖

约1小时,直到鸡肉酥烂即可,最后可以根据自己的口味调入适量的盐。
(据人民网)

无糖汽水影响味蕾

德国人类营养研究所的一项研究显示,无糖汽水等含有混合人工甜味剂的食品会“关闭”苦味受体,从而影响人们之后的进食。

受体是一类存在于细胞膜或细胞内的,能与细胞外专一信号分子结合进而激活细胞内一系列生物化学反应,使细胞对外界刺激产生相应效应的特殊蛋白质。研究人员分析味觉受体对两种常见甜味剂——

糖精和甜蜜素各自的反应,以及对其混合物的反应。糖精和甜蜜素是最早混合使用的两种甜味剂,人类在60多年前发现,两者混合比“单用”更好,但其原因一直不清楚。

研究人员确认了糖精和甜蜜素各自激活和抑制的苦味受体以及甜味受体。结果显示,糖精抑制的一种苦味受体会被甜蜜素激活,而甜蜜素抑制的两种苦味受体会

被糖精激活。而当摄入糖精和甜蜜素混合物时,受试者25种苦味受体中的一部分立即被“关闭”。

研究小组牵头人迈克·贝伦斯表示,苦味受体被抑制会影响其他苦味食品的进食,比如酒精饮料,易致人过量饮酒。不过,苦味受体被抑制也有好的一面,可用来改善药物味道,让口服药不再发苦。

(据《北京日报》)



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