

看标签识别7种“坑人”食品



1. 果脯 ≠ 果干

果脯? 果干? 傻傻分不清楚, 其实果脯营养不及果干。

果干制品是经过干燥后的水果, 此过程中, 会损失掉部分B族维生素和维生素C, 但矿物质和糖被浓缩, 含糖量通常可达60%~80%左右。

果脯是水果加糖煮制后再加糖腌渍而成, 维生素和钾、铁、锰、锌等矿物质含量远不及果干, 营养素密度低。而且, 果脯在制作过程中常采用熏硫处理保持色泽。

优先选新鲜水果, 然后选果干, 最后选果脯。

2. 营养麦片 ≠ 燕麦片

一般, 原味麦片的配料表里百分百是燕麦。而所谓的“营养麦片”, 其配料表相对比较复杂, 除了燕麦, 还加入了别的食材, 比如小麦、大米、玉米粉等, 这样就使得燕麦片的比例下降, 部分“营养麦片”中燕麦片的含量仅有5%, 最高的也不超过40%, 而且这些麦片里往往成分多样, 有些会加入植脂末和香精, 植脂末中可能含反式脂肪酸。

3. 果汁饮料 ≠ 果汁

果汁中的原果汁含量较高, 而果汁饮料中的原果汁含量大概只有10%~20%左右, 高一点的可到30%左右, 剩下的主要就是水和糖了。因此与果汁相比, 果汁饮料的纯度与营养价值大打折扣。

4. 乳酸饮料 ≠ 酸奶

如果商品名称是“酸奶”“发酵乳”“酸牛乳”“酸酪乳”等名称, 一般指的是酸奶。而如果是“酸酸乳”“乳酸菌饮料”“风味发酵乳”等, 往往不是真正的酸奶。是乳酸菌饮料。从营养价值来说, 酸奶的乳含量越高越好, 建议尽量买乳含量大于85%的酸奶, 乳含量太低的可能是调味酸奶等“花样”酸奶。

5. 牛奶饮料 ≠ 牛奶

不少人认为早餐奶比纯牛奶好喝、营养价值高, 而且有“红枣味”、“核桃味”等多种口味, 看起来营养更丰富。

早餐奶其实并非纯正的牛奶, 而是将纯牛奶用水稀释过, 然后加入糖、谷类或坚果、强化营养素, 甚至添加了一些香精调制而成, 味道香甜。加水稀释的牛奶, 营养素含量有所降低。

6. 日本豆腐 ≠ 豆腐

日本虽然声称是“豆腐”, 但其中可能一点大豆的成分都没有。日本豆腐是以鸡蛋为主要原料, 辅之纯水、植物蛋白、天然调味料等制成, 没有一点大豆成分。

7. 果醋饮料 ≠ 果醋

优质的“发酵苹果醋”, 可用来凉拌菜肴, 或餐后稀释饮用, 对健康有益。目前市场上很多所谓的苹果醋并不是醋, 而是甜饮料, 是用苹果汁加醋酸制成, 有的产品甚至用醋和苹果味香料勾兑而成。而且, 为了调节口感, 加了很多糖, 营养价值很低。 (据新华网)

每周一菜

蒜蓉蒸虾



海虾最常见的做法就是拿来白灼了, 因为白灼虾能最大程度地保留了虾的新鲜度。但是白灼吃多了也会觉得腻, 今天跟大家一起分享一道吃虾的做法——蒜蓉蒸虾, 这样做出来的虾又鲜又嫩, 家人一定都说好吃。

一、原料

海虾半斤, 小青桔、大蒜、小米辣、葱、香菜适

量, 盐、生抽、蒸鱼豉油、耗油。

二、做法

1. 首先将大蒜剁成蒜末, 葱白切碎、小米辣切小段装碗备用, 切成葱花备用, 小青桔对半切开、葱花装碗备用。

2. 用剪刀将虾头部的虾须和锋利的部分减掉, 从虾的腹部将虾头对半切开, 取出虾头内部黑色的虾内脏, 用刀子将虾对半切开, 尾部的部分保留住, 将虾线取出, 处理好的虾肉洗净后装盘备用。摆放时虾头的部分向外, 虾尾向内, 盘子中间放上一块胡萝卜, 主要作用是将虾尾撑起来。

3. 调蒜米酱汁, 碗中加入蒜末、小米辣、葱白末、一小勺的耗油、3勺的蒸鱼豉油、一小勺的盐, 一同拌匀。将调好的蒜末酱汁淋在开片的虾肉中。

4. 锅中加入适量的水, 水烧热后将虾下锅隔水蒸。5分钟后打开盖子, 虾尾整齐的卷起, 看起来色香味俱全呢。

5. 出锅趁热撒上葱花、挤上一颗小青桔调味, 在虾上浇上热油味道会更香哦。 (据综合)



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

瓶底凹槽越深, 酒的品质越好吗?

在早期, 由于酿酒水平和技术条件等的限制, 并不能完全将葡萄酒中的杂质过滤干净, 凹槽的设计可以有效聚集杂质, 倒酒时杂质会从凹槽底部缓慢滑往瓶肩, 避免瓶底的沉淀物扬起使葡

萄酒浑浊。现如今, 技术水平的提升已经可以最大程度地过滤掉水中的杂质。也就是说, 瓶底凹不凹, 不会影响酒的品质, 也与酒的品质没有关系。

(据人民网)



香醇三十年

本栏目由鸡公山酒业冠名