

快来看,好瓜这样挑

夏天到了,各种瓜果都纷纷上市。很多人在瓜果摊前一头雾水地选瓜,怕自己选到不熟或是不甜的瓜。如何挑出好瓜也是一门学问,就让北京市农业技术推广站瓜类作物室主任曾剑波教你怎么挑夏天常见的瓜果。

西瓜:西瓜在夏天最为常见,挑西瓜首选表皮光滑,花纹清晰、明显,两端匀称,四周饱满的。除了外观,还可观察瓜柄,绿色瓜柄的西瓜比较熟;横切瓜柄,中间部分是白色的,白色范围越大越成熟。最常用的方法是用手指弹瓜,声音比较沉闷的瓜比较熟。

哈密瓜:哈密瓜要选择纹路密集均匀的瓜,成熟的瓜纹路颜色通常发灰或者呈浅黄色;哈密瓜的根部越黄表示越成熟,但要注意表皮

是否有明显的凹陷或腐烂。哈密瓜为椭圆形,尽量挑选瓜体圆润,瓜柄新鲜有水的哈密瓜。

网纹瓜:经常有人将网纹瓜和哈密瓜弄混。哈密瓜一般为椭圆形,而网纹瓜呈圆球形。网纹瓜的纹路越清晰、网纹越突出、立体感越强,成熟度就越好。另外,斜对着光看瓜,纹路透亮的是熟瓜。

香瓜:成熟香瓜的顶部可以闻到较浓郁的香甜气味,而生瓜气味较淡。常见的香瓜有黄皮和白皮两种,一般伊丽莎白瓜等黄皮甜瓜皮色越黄成熟度越高,蜡黄色最好吃;白皮甜瓜以乳白色为佳。成熟香瓜果毛会自然脱落,有较好光泽。

羊角蜜瓜:羊角蜜瓜因形似羊角得名,味道与香瓜相似,有瓜蒂

的一头稍细,另一头稍粗,但整个瓜比较匀称,选瓜时不要选瓜肚特别大的。成熟羊角蜜瓜是灰白色,表面光滑有黄色纹路,轻轻按压,较为柔软。未成熟的瓜是灰绿色,颜色较深,表面有层细小绒毛。

木瓜:成熟木瓜表面斑点多,颜色微黄,摸起来并不是很软;瓜肚大的果肉较多;新鲜木瓜的瓜蒂可挤出像牛奶的液体。手感较轻的熟木瓜比较甜。如果想用木瓜煲汤,可以选不太成熟、表皮光滑、呈亮青色、没有斑点的青木瓜。

白兰瓜:白兰瓜又名“兰州蜜瓜”。成熟的白兰瓜一般呈圆球形、瓜体均匀、白中泛黄,瓜面光滑细腻,微微有些弹性。挑选同等大小的白兰瓜时,优选重量较轻者。

(据人民网)

干煸四季豆

每周一菜



一、原料

四季豆 400 克,干辣椒十几
个,花椒十几粒,蒜 4 瓣,糖 1

克,盐 2 克,生抽 8 克。

二、做法

1.摘掉四季豆两端,顺势撕掉

筋,洗净,掰成 5 厘米左右长段。

2.取一只锅,厚底最佳,锅中什么都不放,中火加热,把四季豆放入干炒,这一步骤的目的是让四季豆表面残留水分蒸发,让四季豆熟的更快。

3.继续翻炒,差不多都变绿时转小火,往锅中倒油,稍微多一点,平时炒菜两倍的量,快速翻炒,四季豆表面皱了熟透了就可以了。

4.全部熟透、表面变皱捞出,捞出豆角后锅内应该有少量余油。蒜去皮切碎,辣椒剪成 1cm 的圈,把籽倒出不用。继续用刚才煸炒四季豆的锅和油,小火快速把干辣椒炒至酥脆,捞出备用。

5.继续往锅中放蒜小火炒香,加入花椒同炒,蒜有一点金黄时,把四季豆倒入,然后把糖、盐、生抽倒入炒匀,关火把辣椒倒入拌匀即可。

(综合)

三招让小炒肉有营养

小炒肉香辣咸香让人很有食欲,但如果烹饪不当,营养素会遭到破坏。学会以下三招可以让小炒肉更有营养。

上浆挂糊,善用勾芡。用淀粉和鸡蛋对五花肉片进行上浆挂糊,可阻止原料中的水分和营养素流失,同时形成的淀粉凝胶层可隔绝高温,防止维生素分解破坏和蛋白质变性;另外,烹调时可善用勾芡,使原料溢出的汁液浓稠并附着在菜品表面上,让菜肴滑润、柔嫩、鲜美,还将原料浸出的营养成分连同菜肴一同摄入,减少营养素损失。

先洗后切,旺火急炒。辣椒先洗后切可减少水溶性维生素的流失,同时要现切现烹,减少营养素的氧化损失;旺火急炒使小炒肉新鲜味香,且能缩短加热时间,减少营养素的破坏,尤其是维生素 C、B1 等对热敏感的营养素。

多用醋,少用碱。维生素具有



“喜酸怕碱”的特性,在酸性条件下稳定而在碱性条件下易分解,因此在烹饪时放些醋可减少维生素损失,同时烹饪五花肉时,醋可以促进

钙质等矿物质的溶解,增加钙等营养素的吸收率;碱不仅破坏维生素,还会破坏蛋白质,因此要少用碱。

(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