

不爱喝牛奶? 四种奶制品来帮忙

“吃奶”是婴儿的专利?可不是!《中国居民膳食指南(2016版)》推荐成人每天摄入奶及奶制品300克,如果不愿意喝牛奶,可以尝试用酸奶、奶酪等奶制品来代替。

干酪:浓缩了的固体牛奶

干酪又名乳酪、奶酪或芝士,甚至还有音译叫起司。大约每10公斤牛奶才能产出1公斤比较“硬”的奶酪,常见的奶酪含蛋白质高达20%以上,含钙量可达鲜奶的6倍至8倍左右,B族维生素和维A、维D的含量都高于普通牛奶好几倍。

挑选:选购时注意看配料表,首位不是牛乳的再制奶酪含天然奶酪的比例不高,且含有大量添加剂,盐多,不推荐。而且,好奶酪的蛋白质含量在20g/100g以上,含量越低品质越差。另外,钙含量越高、钠含量越低越好,比如每100g奶酪钙含量在500mg以上,钠含量在400mg以下的,还是不错的。全世界的奶酪有数千种,根据制作工艺的不同,有天然奶酪和再制奶酪,天然奶酪也有口感软的生奶酪(比如白干酪、奶油奶酪、马苏里拉奶酪)和经过发酵的熟奶酪(比如布里奶酪、切达奶酪、高德奶酪、蓝纹奶酪)。而再制奶酪是以天然奶酪为基本原料,然后添加黄油、植物油、糖以及食品添加剂等制成的,不太推荐,但再制奶酪的味道更易被大众接受,对儿童的吸引力更大,只要其他食物摄入充足,也可选再制奶酪。

吃法:软质奶酪可以夹在面包片或者饼干中食用,就算什么都没有,单吃奶酪也可以,有小包装的奶酪可以选择,每天一小包。而硬质奶酪,常用来制作糕点,比如可以用它来做芝士蛋糕、面包、松饼、玉米糕等,做苏打面包的时候加入酪乳,会让面包变得松软。另外,酪乳里的酸还可以让肉质变嫩,它特有的质感更是冰淇淋、沙拉酱和比萨的好伴侣。

提示:奶酪属于高热量食物,想瘦身的人,尽量选择脂肪低的奶酪如白干酪比较合适。注意再制奶酪盐含量偏高,儿童摄入要适量。软质奶酪水分含量较高,比较容易变质,建议尽早食用,而且需要冷藏保存。

奶油:烘焙中少不了

市售奶油分为植物奶油和动物奶油两大类。

挑选:植物奶油多是棕榈油或其他植物油氢化后的产物,还会添加食用色素、牛奶香精来调和风味,吃多了对人的心脑血管健康不利,建议少吃。动物奶油是从天然牛奶中提取的天然奶油,一般分为淡奶油和黄油两大类。淡奶油也叫稀奶油,一般脂肪含量在10%至80%,最常见的两种是淡奶油(脂肪含量18%至35%)和重奶油(脂肪含量36%至40%),尽量选脂肪含量低的。

吃法:奶油被广泛用于烘焙和西餐菜制作中,比如做生日蛋糕、曲奇、面包或是涂抹吐司等都会用到。而稀奶油还有两种衍生品,打发用奶油和半对半奶油。打发用奶油,这种稀奶油就是打发之后用来装饰蛋糕的。半对半奶油是由一半牛奶和一半稀奶油混合而成的,既有奶油丝滑的口感,又不至于被厚厚的脂肪掩盖住牛奶的醇香,可以加到咖啡里,也可以用来做菜。黄油一般用在做糕点、煎牛排或做南瓜浓汤等西餐中。

提示:不管是人造植物奶油还是天然动物奶油,毕竟脂肪含量较高,而且动物奶油还含有很高的胆固醇,所以建议大家少吃,每周建议吃2次至3次,一次30克左右。在使用过程中不要过度高温,避免产生致癌物。

炼乳:做甜品的好料

炼乳又称炼奶,是牛奶的加工制品,常见的有甜炼乳和淡炼乳两种。

挑选:甜炼乳在制作过程中加了大量蔗糖,常被用于制作糕点、各式甜品、饮料、炼奶冲调。正因含糖量高,所以不提倡多吃,一周吃1次至2次,每次不超过50克。淡炼乳不加糖,是减肥人群和糖尿病人的理想选择。

吃法:甜炼乳一般比较黏稠,非常适合作为甜点的顶料或淋酱,也可以在炼乳中添加一部分水,将其稀释后来代替牛奶,或者冷冻后可以代替奶油抹在蛋糕上。不过,由于甜炼乳本来就有糖,加水后的甜炼乳比普通的牛奶甜一些,要减少其他糖的用量。

提示:开罐后尽快食用,而且要注意密封冷藏储存,尤其是淡炼乳,更容易腐败变质。

酸奶:最棒的乳制品零食

酸奶是以牛奶或奶粉为原料,添加益生菌发酵而成的一种奶制品。常喝酸奶可改善乳糖不耐受、便秘症状,还可改善幽门螺杆菌的根除率。

挑选:好酸奶仅添加牛乳和益生菌,并且尽量选含糖低的酸奶,而酸奶饮料则以水和白砂糖为主,营养价值较低。所谓风味酸奶就是添加了糖、果粒、谷类、果酱等,根据个人口味选择就好。常温酸奶不含有活的益生菌,优选低温酸奶。

吃法:酸奶作为饭后半小时的食物,喝下去,再合适不过。可以是原味的,也可以是加了果粒或者燕麦的酸奶。除此之外,还可以把冷藏的酸奶当基底,做成酸奶沙拉、酸奶松饼、酸奶麦片等,口感都非常好。

提示:酸奶不是喝得越多越好,否则反而会影响营养素的消化吸收,建议每次不超500ml。如果觉得凉,可在常温下放置一会儿再喝或放到温水中温一下,但不要直接加热。

(据人民网)

去鳞去鳃去黏液
加姜加醋加花椒

这些方法可去鱼腥味

要想做出鲜香味美的鱼,去腥是关键一步。最近,一段名为“只需四步,就能彻底去掉鱼腥味,适合一切生鲜活鱼的去腥大法!”的视频在网上热传。视频中介绍,去腥味的根本是将鱼身上的氧化三甲胺分解,具体做法为,去掉鱼腹部的黑膜、鱼喉部的腥骨、鱼腹部中刺部位的贴骨血,再用80℃左右的水把鱼体表面的黏液去除干净。这样做真能去腥吗?

上海海洋大学食品学院水产品加工及贮藏工程系主任陈舜胜教授告诉记者,鱼的腥味来自一类非常复杂的化合物,包括挥发性碱性含氮物、挥发性硫化物、羰基化合物等。海水鱼体内含有很多呈鲜味的氧化三甲胺,鱼死后,在微生物和酶的作用下,氧化三甲胺很容易被还原为三甲胺。三甲胺与氧化三甲胺完全不同,不仅使鱼失去了鲜味,反而变成了腥味。鱼体中的脂肪氧化酸败,也会产生具有腥臭味的丙醛、丁醛、戊醛等羰基化合物。但腥骨并不存在,贴骨血就是凝固后的血液,应该洗去。黑膜的主要成分是天然黑色素,跟腥味没有直接联系。洗掉鱼表面的黏液有助去腥,但同时也会洗掉一部分鲜味物质。用80℃的热水洗鱼并不合理,常温下清水洗净即可。

根据对鲤鱼的研究,鱼的腥味主要集中在鱼鳞及其附着的黏液上,其次是鱼鳃,鱼肉中的腥味物质相对较少,因此处理生鱼的关键就是去鳞、去腮和去除黏液。除此之外,烹调时加以下几种调料也有助去腥。

料酒和醋。因为鱼的腥味主要来自三甲胺等弱极性的有机物,该类物质可溶于乙醇。因此,用料酒腌制可去除一部分腥味。另外,三甲胺属于碱性物质,还可以用醋进行烹调。需要注意的是,烹调时应该先加料酒,后加醋。料酒有很高的渗透性,可渗透到原料的内部,受热挥发后能去除鱼的腥味,提高鲜味。后放醋是因为醋在受热后能发出一种香气,如果放入过早,香味可能就挥发完了,使得去腥效果不明显。

葱、姜、蒜。葱、姜、蒜都是硫化丙烯类化合物,属于辛香型调味品。它们是家庭中常用的去腥调味品,有“厨房三宝”之称。硫化丙烯类化合物具有较强的挥发性,当遇到高温后,它们能散发出强烈的辛香气味,因此有助去腥。

花椒和大料。花椒和大料也是有香味的调料,它们不仅能增加香味,同时也能掩盖一部分腥味。但由于调料本身具有香味,如果控制不好加入的量,会导致烹调出来的鱼失去本身的鲜味。

(据人民网)

番茄红萝卜肉丸汤

每周
一菜



- 一、原料:
猪肉500克(带少量肥肉),红萝卜1个,大西红柿2个,生姜1小块(3人量)
- 二、做法:
1.猪肉绞成肉馅,生姜、胡萝卜切碎后放入肉馅中,加入胡椒粉、少量料酒及盐调味后顺时针方向搅拌均匀,捏成肉丸备用;
2.番茄洗净后切小块,用少许油翻炒,加入清水1000ml,煮沸后放入肉丸,大火烧开后,转中火煮5分钟,加盐调味即可。

(据人民网)